

【綠卷 順安 漁韻】

黎兆海◎編著

佛山春拳 咏 黎叶麓

廣東省出版集團
花城出版社



责任编辑：温文斌 林 芳

技术编辑：薛伟凡

装帧设计：黄广原



ISBN 978-7-5340-5907-8



9 787536 059078 >

定价：30.00 元

黎兆海◎著

咏春拳

佛山春 咏 拳

黎叶
簏

廣東省出版集團
花城出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

佛山体育事业叶展 / 黎亮海编著. — 广州: 花城出版社, 2013.1

ISBN 978-7-5560-5937-8

I. ①叶… II. ①黎… III. ①体育—史料—广东(武术)
IV. ①G862.23

中国图书馆书刊CIP数据核字 (2013) 第 007239 号

责任编辑: 温文斌 林 雪

技术编辑: 陈伟强

装帧设计: 黄树良

出版发行 花城出版社

(广州海珠区赤岗路 11 号)

经 销 全国新华书店

印 刷 广东新华印刷有限公司

(广东广州市海珠区北环西丽中心路)

开 本 787 毫米×1092 毫米 1/16

印 张 15.5 插页

字 数 380,000 字

版 次 2013 年 1 月第 1 版 2013 年 1 月第 1 次印刷

印 数 1—5,000 册

定 价 38.00 元

如发现印装质量问题, 请直接与印刷厂联系调换。

邮书热线: (020) 37604738 37605118

欢迎登陆花城出版社网站: <http://www.fhpl.com.cn>

相传咏春拳起源于明清中晚年代，由对南少林武功非常了解之武术大师五枚师太所创立，后传与严二及严咏春父女。严咏春氏，原籍广东，少而颖异，行功矫捷，磊落有丈夫气，这故名震海内外的中华武术，即成于她也。故曰“咏春拳”。所谓南拳北腿，咏春拳作为南拳之一，成为中华武术百花园中的一朵奇葩。

2008年第28届世界北京奥运会把武术定为表演项目，说明世界体育组织对中国功夫的充分肯定。

中国的南方，广东佛山，原本以手工业著称，但自从历史上有一位名冠中西，享誉世界的功夫泰斗——咏春拳宗师梁赞之后，咏春拳名声大振。加上近今在众多书籍、报刊、电影电视之中频繁出现，咏春拳术在粤港澳乃至海外广为流传。据说，目前在全世界练习咏春拳的人数已达200多万人。盛况可见一斑。

咏春拳的历史渊源流长，时至今日，支流甚广，都自喻为正南派别。对于此处的孰是孰非也不必过于探究，都应归于祖师严咏春。其实正是由于支流众多，也使得传承定杨光大有了坚实基础，才呈现出咏春拳强大的生命力。

佛山咏春拳，也是咏春拳中的一支。脉路相承，打法有别。

序言	001
黎叶簾生平	001
咏春拳打练“要诀”	003
练头拳法	004
寻桥拳法	044
指标拳法	081
咏春桩桩法	110
六点半棍棍法	142
飘手对练	163
后继有人	190
后记	197

黎叶颢生平

黎叶颢先生生于辛丑年十二月十五日，卒于戊申年六月二十二日（农历），祖居佛山市南海小塘新安乡上鄧村（现金沙镇）。世居佛山市禅城区朝阳大街积厚里（朝阳一巷）。黎叶颢先生年幼时，曾得到过当时的名医李哲文（著名学者简祝居的学生）的提携。经举荐拜佛山赞先生——梁赞的高徒陈华顺（找钱华）为师学习咏春拳，与雷汝济、吴仲素、叶阿等为师兄弟一起学艺。由于黎叶颢天生聪敏，悟性甚高，加上学武刻苦，深得师父的喜爱，常常称赞他是学武之材，日后定有成就。师父陈华顺离世前，嘱咐黎叶颢继续随师兄雷汝济研习。于是，黎叶颢先生便到西便巷雷汝济医馆继续习武，通过师兄的悉心指点，黎叶颢的咏春拳得到了进一步的提高。同时也学到了不少的中医技术并获得了跌打秘方。黎叶颢先生时常与他的朋友、白鹤派高手吴祖忠切磋拳术，与八卦派高手周泰研习棍法，颇有心得。上个世纪五十年代，佛山地区举行武术表演大赛，黎叶颢与彭南大师同时都被聘为评判评委。自此两人交往，且一起交流咏春拳术。彭南大师待人十分谦逊，时常称赞黎叶颢的功夫了得，力度精确，指掌手法奇妙。

随着时光的流逝，黎叶颢先生不觉已到了“知天命”之年。他常常感悟自己的人生，并为咏春拳的未来忧心。黎叶颢先生一生为人老实、本分、厚道，尽管经历坎坷，几度起落，但他始终没有放弃对咏春拳的那份执着。时常一人在佛山市中山公园内研习咏春拳术，闲时就把自己平生所学及拳术的心得心得编集成册。当时有很多年轻人仰慕他的武功，希望跟他学习咏春拳，当中不少人三番五次提着礼物上门要求拜师，都被他——婉言谢绝。其实黎叶颢先生收徒有自己的原则：一重人品，二重是练武之材，三不分贵贱，四分文不取。

佛山咏春拳 黎叶颀

经好友潘松介绍而认识的杨德是做苦力活的。他体魄强健，人又聪明，悟性好，学武进展特别快。师徒之间品行、个性都十分相似和投缘。由于当时的环境，租约公开场合，不说师徒关系。但学武之时，严格按照师徒辈份办事。杨德尊称黎叶颀先生为“颀伯”。他们亦师亦友，一个耐心教，一个刻苦学。无论是炎热夏日，还是严寒的冬令季节，日复一日，年复一年，从未间断。他们两人在习武过程中，建立了良好的师徒互动关系。杨德所学功夫很底相当扎实，杨手刚劲有力，长腿不断，刚柔相济，柔而不软，刚硬而不僵，触之如生铁，故有“铁桥腿”之称。许三珠、霍慎珠也求教于“颀伯”的咏春拳。那时他们师徒凡人经常一起在“颀伯”家中学习拳术。在“颀伯”悉心教授下，他们个个刻苦练习，各人的拳术不断提高，在造诣上各有千秋。三珠手法灵活，似虚似实，神出鬼没，出奇制胜，有“灵手三珠”之称；尚武腰稳马实，地盘牢固，步法行走自如，轻盈稳实，有“钉腰马锁珠”赞誉。后来黎相、蒙日初、孔满、劳华、劳煊、苏云峰、何汝重、严文、杨生、周锦昌、周伟昌等众多武术爱好者先后跟“颀伯”练习咏春拳，他们个个在咏春拳功夫上都学有所成。

黎叶颀先生虽然离开我们四十余年了，但他的“传承、探索、追求、发扬”的精神，时常激励着众多弟子们把咏春拳的技艺推向更高的境界。

咏春拳一代大师精神永在，为后世门人所敬仰。

注：①白鹤派高手吴松忠（乃广东十虎之一黄鹤林的师傅），武功了得，称雄柔江。

②八拜祖高手周泰，以周家八卦振闻名，乃广东十虎之一。



当年黎叶颀大师
授徒时所用的木人桩



佛山咏春拳 黎叶鹿



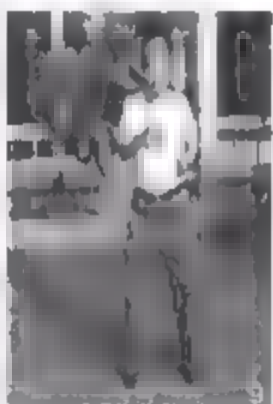
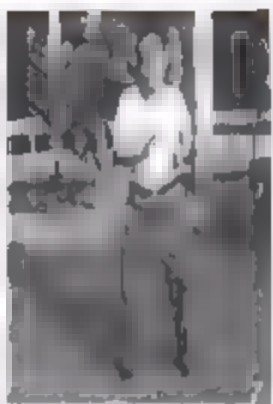
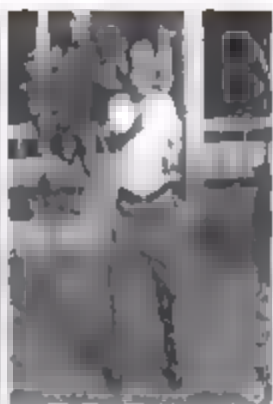


佛山咏春拳 黎叶院

右摊拜弓掌



右手日月掌不动，左手日月掌转成掌心向上的弓掌，将掌变成摊掌，随即摆平转成指尖向左的横掌，贴胸面可胸前中部横插，至胸前中部处，摆掌成为指尖朝前、掌面向上的摊掌，向前打出至平桥，摊掌成指尖朝上、掌心向左的拜掌，随即引肘，将拜掌收至胸前部，将拜掌转成掌心向内、掌背向外的弓掌，弓掌向前打出至平桥止，摊掌成指尖朝上、掌心向左的拜掌，复引肘，将拜掌收至胸前部，将拜掌转成掌心向内、掌背向外的弓掌，弓掌向前打出至平桥止，摊掌成指尖朝上、掌心向左的拜掌，再引肘，将拜掌收至胸前部，随即，将拜掌从胸前部向左朝前或向右朝前打出，至肘手自止，摊掌变成日月掌，此时收引乳房部。



佛山咏春拳 黎叶展







左上掌

左手日月掌变成冲天朝卜。掌同右的企掌，用街掌带袖手肘腕中，摆行，掌至右掌肘，掌势不变。将企掌紧贴肘腕时，收至左边乳旁部，变成冲天朝卜。掌心向前，的企掌同时打出，至桥手自止。随后翻掌变成日月掌，收肘腕归乳旁。

图7





右上掌

左手目与掌齐，右手目与掌及喉间齐。朝左掌——左的正掌由掌常畅手助胸的同步推行，掌下左掌时，掌势不变，将左掌手腕顺腕关节时，收至右腿外侧，变成右掌朝上，掌心朝上的企掌同前动作，全桥手直止，随即，渐掌变成左掌，左肘收归乳旁侧。





左中掌



右「日」字拳变成指天朝下，掌心向内，掌背朝外的開掌，兩指掌由腕手肘上腹部向右推行，至右边平時，掌勢不變，沉肘將掌收至左肋部，隨後將掌轉變成佛手掌，用佛手帶肘手向前打出，至大半橋止，隨即兩掌變成十字掌，沉肘收归乳旁部 ■





佛山咏春拳

李叶斌

石中掌

左手日字掌不动，右手日字掌
 收拢入胸前，掌面向内，掌背向
 外的侧掌，用前掌带桥手贴于腹部
 左推行，至左边带时，掌势不变，
 将掌收至右肋部，随即将掌转
 变成新横掌，用前掌带桥手回胸前
 至大半桥止，随即侧掌变成

左掌 用收拢乳房部





左下幕

为了1/4中变成插入倒下 ②

与 掌握同外的同事。要从我为部同十
全撤回在胆前处 转动插变成草
同有 草理同左的影直草。随54 那将
所掌收分左身旁 同时与4时边转动插
草。将草转成直草 随54用给草带插于
同1那吧草。全插于草止 随54那草成
成草1草 随54收5乳务部





右下掌

左手日子拳不动，右手日子拳变成挡人切下，掌心向内，掌背向外的翻掌，掌从乳房部向上斜插向左肘角侧处，转动桥掌变成掌心回左，掌背向右的斜直掌，随后肘肘将桥掌收至左身旁，同时边肘边转动桥掌，将掌转成直掌，随后肘肘将掌转桥平向上兜出，至桥手平止，随后回掌变成日子拳，颈肘收回乳房部。





佛山咏春拳 葵叶掌

前伏掌

左手日字掌变成指天朝右 掌心

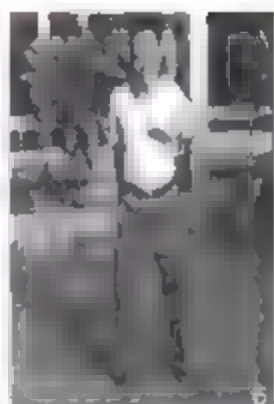
指天朝左 掌心



指掌带桥手向下伏。下伏时，以指尖不超过胸前中间为度。伏至桥手直，左手伏掌不动，右手日字掌变成指天朝左，掌心向下，掌背向上的前伏掌。随后以桥掌带桥手向下伏。下伏时，以指尖不超过胸前中间为度。同时，左前伏掌由中间收至左胸前部，右前伏掌由桥手直上，左前伏掌朝下伏。伏至桥手直上，同时，右前伏掌由中间收至右胸前部，才掌转成指天朝右，掌心向下，掌背向上的日字掌，则掌带桥手朝朝下回收插，至桥手直上，左前伏掌此时，向上收至左胸前部，右掌转成指天朝左，掌心向下，掌背向上的日字掌，前掌带桥手朝朝下回收插，至桥手直上，才掌掌势不变，此时将右掌收至乳旁部，置此左掌带桥手朝朝下回收插，至桥

●



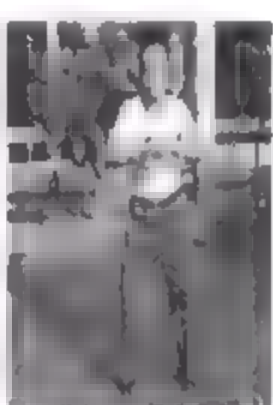
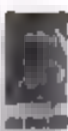


佛山咏春拳 犁叶碗

二盘落地



左右伏掌不变 随后左右双掌转成指人朝前 掌心向下 掌背向上的侧伏掌 双手沉肘将左右伏掌收至乳房部 随后将指人朝前 掌心向下 掌背向上的侧伏掌向下伏 下伏时 指头向上朝 伏至桥手直止 双手沉肘将双掌收至乳房部 再将指人朝前 掌心向下 掌背向上的侧伏掌向下伏 下伏时 指头向上朝 伏至桥手直止 随后双手同时将侧伏掌转成侧直掌 沉肘将双掌变成掌心向下 掌背向上的叠掌 抬起肘叠至胸前部 左掌在上 右掌在下 成叠手势 随后沉肘将叠掌转成指人朝前的侧直掌 收归乳房部 将双掌同时向前标出至生桥止 沉肘将双掌收归乳房部 再将双掌同时向前标出至生桥止 沉肘将双掌收归乳房部 再将双掌同时向前标出至桥手直止 随后将双掌侧直掌转成指人朝前 掌心向下 掌背向上的阴掌 沉肘将阴掌收归乳房部 双阴掌同时向前标出 再沉肘将双阴掌同时向前标出 掌下伏时 指头向下朝起 复将双阴掌从胸前部向上朝前标出 至桥手直 同时将双掌指人朝下 携 随后阴掌变成口手拳 沉肘收归乳房部 ■



佛山咏春拳

叶问



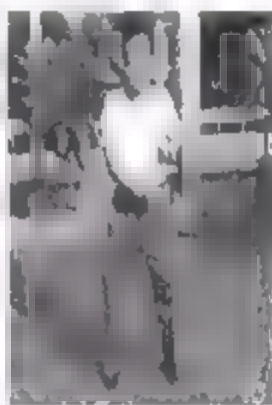
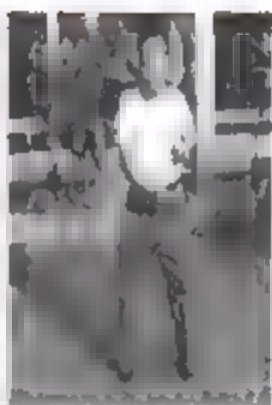




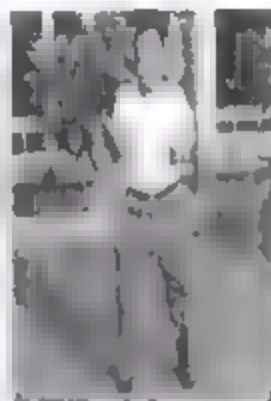
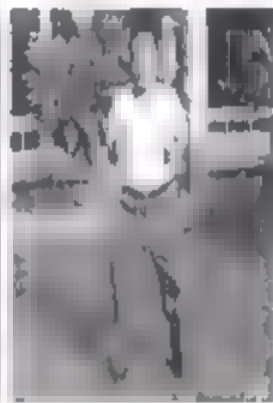
佛山咏春拳 李叶麓







佛山咏春拳 黎叶旋



左阳心拳手

左拳目字拳变线朝白掌 28 29

掌收物头朝下 掌心朝左 30 31

的垂 32 33 34 35 36 37 38 39 40 41 42 43 44 45 46 47 48 49 50 51 52 53 54 55 56 57 58 59 60 61 62 63 64 65 66 67 68 69 70 71 72 73 74 75 76 77 78 79 80 81 82 83 84 85 86 87 88 89 90 91 92 93 94 95 96 97 98 99 100

强非 全十阳头与阳 62 63 64 65 66 67 68 69 70 71 72 73 74 75 76 77 78 79 80 81 82 83 84 85 86 87 88 89 90 91 92 93 94 95 96 97 98 99 100

手肘入收全物旁 62 63 64 65 66 67 68 69 70 71 72 73 74 75 76 77 78 79 80 81 82 83 84 85 86 87 88 89 90 91 92 93 94 95 96 97 98 99 100

左 掌心低射白掌 62 63 64 65 66 67 68 69 70 71 72 73 74 75 76 77 78 79 80 81 82 83 84 85 86 87 88 89 90 91 92 93 94 95 96 97 98 99 100

手自止 随左阳 62 63 64 65 66 67 68 69 70 71 72 73 74 75 76 77 78 79 80 81 82 83 84 85 86 87 88 89 90 91 92 93 94 95 96 97 98 99 100

收全乳为都 62 63 64 65 66 67 68 69 70 71 72 73 74 75 76 77 78 79 80 81 82 83 84 85 86 87 88 89 90 91 92 93 94 95 96 97 98 99 100



佛山咏春拳 黎叶展

一 石羽心拂手



左手目字拳不动，右手目字拳
变成侧直掌，随目字掌成指入侧
下，掌心向内，掌背向左的垂直
掌，同时指掌沿桥手向胸前中部
拢大，至手肘尖与肘平止，随后将
手肘尖收于肋旁，目字掌变成指入
侧右，掌心向外，侧横掌，向前打，打
至肘手直止，随后侧掌变成侧手
拳。



连珠拳1

与平口字拳同前打出至桥手自止。右手日字拳同前打出至桥手自止。同时左手沉肘，将日字拳收归乳旁部。再将左手日字拳同前打出至桥手自止。同时右手沉肘，将日字拳收归乳旁部。随后左手沉肘，将日字拳收归乳旁部。■



佛山咏春拳 黎叶健

二、擒拿



右手肘刁拳变成擒拿朝下，掌
 心内，掌背向外的正掌。从乳旁
 朝下斜插回胸前中部。左手肘刁
 拳变成擒拿朝下，掌心内，掌背
 向外的侧掌。从乳旁朝下斜插回
 胸前中部。同时左手掌势不变，仍
 保持乳旁部。再将右掌折入朝
 下，掌心内，掌背向外，从乳旁
 朝下斜插回胸前中部。再将右掌
 回肘收至腰间部。随后将掌变成
 肘刁拳。肘刁收乳旁部。



太极拳

不动 双脚踏地 静 收 步

脚脚 并 步 双脚踏地 静 收 步

步 双脚踏地 静 收 步

步 双脚踏地 静 收 步

步 双脚踏地 静 收 步

步 双脚踏地 静 收 步

步 双脚踏地 静 收 步

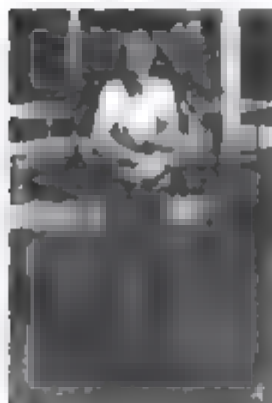
步 双脚踏地 静 收 步

步 双脚踏地 静 收 步



起式

双手斜放跨前中部，指尖伸直，扣拇指，手掌成半圆状掌，随后屈肘，将掌收至乳房部，转掌，成指尖朝上，掌心朝内，掌背朝外的握掌，两掌相叠，左掌在内，右掌在外，推回跨前中部，至肘平肩为度，再将双叠的握掌转成掌心朝内，掌背朝外的日月掌，再用掌背抵手成相背势转成日月掌，随后屈肘将日月掌收至乳房部。



佛山咏春拳 拳叶策

二 转掌



一 转掌 转掌 转掌 转掌

二 转掌 转掌 转掌 转掌

三 转掌 转掌 转掌 转掌

四 转掌 转掌 转掌 转掌

五 转掌 转掌 转掌 转掌

六 转掌 转掌 转掌 转掌

七 转掌 转掌 转掌 转掌

八 转掌 转掌 转掌 转掌

九 转掌 转掌 转掌 转掌

十 转掌 转掌 转掌 转掌

左側圖

平唯良 与 小 变。 附 注 何 人

摆锤朝左偏动，至摆锤朝左门止

随后左脚掌带动腰身朝正门旋转

午樓時即止門診 醫士 王 瑞 啟

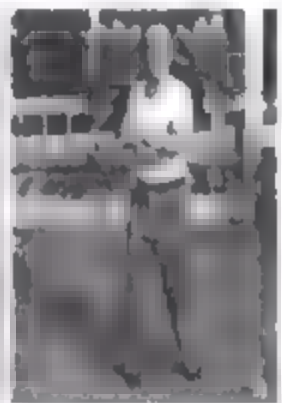
和合五子图 2 册 1 册 1 册

其脚拿住小轮与钢手门联动，至使

「全朝正丁」 此 400 脚穿船 4 等 4 等

『『 蔵動、全理 4 朝』』 田 4 4

24 步 25 步



佛山咏春拳

黎叶麓

（左连环摊伏掌）



姿势身型步不变，坐在马脚左门，
 延右沉肘将双掌收至乳房部，左手手
 掌转成指尖朝前，掌心向上，掌背向下
 的摊掌，将摊掌向前打出至半桥止，同
 时右手手掌转成指尖朝左，掌心向内，
 掌背向外的伏掌，从半桥沉肘贴左手桥
 面将双掌收至胸前部，随即转成指尖朝
 前，掌心向下的伏掌，右手手掌复转掌
 至成指尖朝前，掌心向上，掌背向下的
 摊掌，将摊掌向前打出至半桥止，同时
 左手手掌转成指尖朝左，掌心向内，掌
 背向外的伏掌，从半桥沉肘贴右手桥面
 将双掌收至胸前部，随即转成指尖朝前，
 掌心向下的伏掌，左手手掌复转掌
 至成指尖朝前，掌心向上，掌背向下的
 摊掌，将摊掌向前打出至半桥止，同时
 右手手掌转成指尖朝左，掌心向内，掌
 背向外的伏掌，从半桥沉肘贴左手桥面
 将双掌收至胸前部，随即转成指尖朝前，
 掌心向下的伏掌，沉肘将右手摊掌
 收至乳房部，再将摊掌转成合掌向前打
 出，至桥手直止，同时左手摊掌变成
 八字掌，沉肘收至乳房部，复将左手八字
 掌转成合掌向前打出，至桥手直止，同
 时右手八字掌变成八字掌，沉肘收至乳房
 部，再将右手八字掌变成合掌向前打
 出，至桥手直止，同时左手八字掌变成
 八字掌，沉肘收至乳房部，再将右手八字
 掌变成八字掌，沉肘收至乳房部，同时
 加转身带动腰身朝上，反动，至腰身朝
 左阴阳马止。

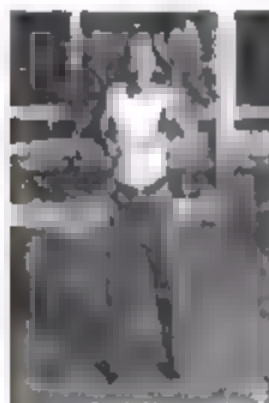




左攝伏掌

[illegible]

佛山咏春拳 蔡叶展



标掌

1. 附身，马不变，收双掌，
 拳转成指尖朝前的直掌，前肘从乳
 旁部回屈伸直，至半桥止。随后，前
 肘将双掌收归乳旁部，掌势不变。
 随后肘将双掌向前推出，至半桥
 止。随后，前肘将双掌回屈伸直，至半
 桥止。随后，双掌转成掌背朝上，至
 半桥止。随后，双掌转成掌背朝下，
 至半桥止。随后，双掌转成掌背朝
 上，至半桥止。随后，双掌转成掌
 背朝下，至半桥止。随后，双掌转
 成掌背朝上，至半桥止。随后，双
 掌转成掌背朝下，至半桥止。随后，
 双掌转成掌背朝上，至半桥止。随
 后，双掌转成掌背朝下，至半桥止。
 胸前部

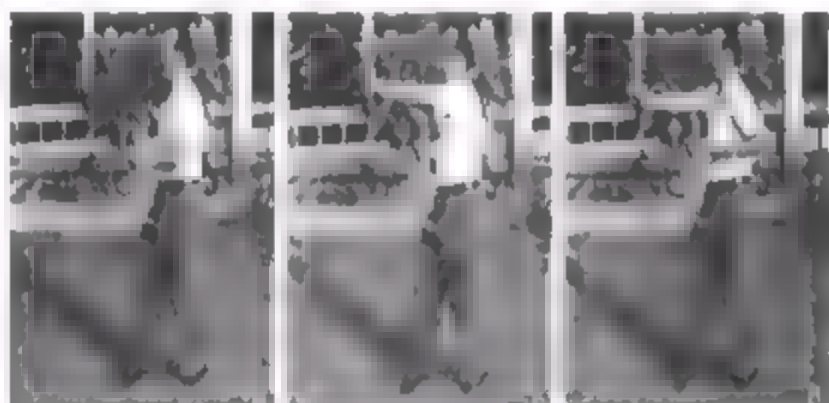
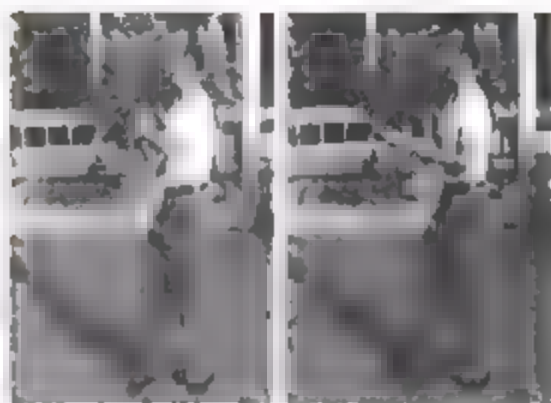




右閃側

1. 雙腳保持不變，兩前腳掌
 以動腰身朝右側旋轉，至腰身朝
 右側止。隨即兩前腳掌帶動腰身朝
 左側旋轉，至腰身朝左側止。雙前
 腳掌帶動腰身朝右側旋轉，至
 腰身朝右側止。雙前腳掌帶動
 腰身朝左側旋轉，至腰身朝左側
 止。再以前腳掌帶動腰身朝右側
 旋轉，至腰身朝右側止，馬步成
 定勢完成步。





佛山咏春拳 黎叶算

右高身势



④图四马步不变，左脚脚掌带动腰身朝右转动，同时左手由平掌转成由上朝下、掌心向左、掌背向右的重掌，随腰身转动带动起膝手，指掌带肘手同朝前中部摆去，至腰身朝右为止，手肘不要高过眼睛，掌至胸前部止。右手

图四 马步不变，左脚脚掌带动腰身朝右转动，同时左手由平掌转成由上朝下、掌心向左、掌背向右的重掌，随腰身转动带动起膝手，指掌带肘手同朝前中部摆去，至腰身朝右为止，手肘不要高过眼睛，掌至胸前部止。右手

图四 马步不变，左脚脚掌带动腰身朝右转动，同时左手由平掌转成由上朝下、掌心向左、掌背向右的重掌，随腰身转动带动起膝手，指掌带肘手同朝前中部摆去，至腰身朝右为止，手肘不要高过眼睛，掌至胸前部止。右手

图四 马步不变，左脚脚掌带动腰身朝右转动，同时左手由平掌转成由上朝下、掌心向左、掌背向右的重掌，随腰身转动带动起膝手，指掌带肘手同朝前中部摆去，至腰身朝右为止，手肘不要高过眼睛，掌至胸前部止。右手

图四 马步不变，左脚脚掌带动腰身朝右转动，同时左手由平掌转成由上朝下、掌心向左、掌背向右的重掌，随腰身转动带动起膝手，指掌带肘手同朝前中部摆去，至腰身朝右为止，手肘不要高过眼睛，掌至胸前部止。右手

图四 马步不变，左脚脚掌带动腰身朝右转动，同时左手由平掌转成由上朝下、掌心向左、掌背向右的重掌，随腰身转动带动起膝手，指掌带肘手同朝前中部摆去，至腰身朝右为止，手肘不要高过眼睛，掌至胸前部止。右手



右側伏案

[illegible]

佛山咏春拳 翠叶篇



左单拂手

子出阳马不变 肩面朝亭市
动腰身朝左门旋动。至腰身朝左
门止。马步为菱形合机步 随后坐
右与提起左脚。左脚掌外侧边与
向前踢出。随后收脚朝下针落
针下时左脚向前进一步。落地时
左脚掌先着地。膝盖跟后着地
同时左手肘字掌变成抱桥球掌
胸前部。用腰力带动腰身向正门
旋动内侧。至腰身朝正门止 前
脚不动。左脚向前一步 同时左
手肘字掌变成抱桥球掌朝下 掌背
向左 掌心同右的平拂手。用腰力
带动腰身 拂手向左门侧旋动
至腰身 拂手朝左门止 左手肘
掌变成卧掌。同时收肘乳旁部
（拂手变成肘字掌收肘乳旁部
部。同时前脚向左横跨一步。并
脚脚跟先着地。脚尖向上朝。
成坐子马 随后左手肘字掌变成抱
桥球掌胸前部 同时左脚朝正
针一步。针下时。前脚掌先着地
脚尖跟后着地。用腰力带动腰身
向正门旋动内侧。至腰身朝正门
止。前脚不动。左脚向前一步。同
时右手肘字掌变成抱桥球掌朝下。
掌背向左 掌心同右的平拂手 用
腰力带动腰身 拂手向左门侧旋
动。至腰身 拂手朝左门止 左





佛山咏春拳 整叶篇



右单摆手

下肢肌肉不变，用腹肌等带动腰身向前转动，并腰身向前转动，马步先要步法机步，而后坐左腿提起，右脚脚尖向外，用力向前蹬出，向前一步。

[illegible]

低。同时左脚向前跨一步，左脚脚尖跟着地，脚尖向上翘，上体坐在右腿上，右手在右腿中是成马步冲拳，胸前高。同时左脚向前跨一步，脚尖下时，前脚掌无着地。脚后跟向前蹬，膝盖与髋关节同向上，成马步冲拳。左脚向前跨一步，同时左平口字拳变成右掌向前，掌向前右，掌心向前的中平手。

腰力带动腰身 脚手向右门侧
旋动，至腰身 脚手朝右门止
右手膝盖变成手掌，沉肘收归乳
旁部。左脚手变或归手掌旁收



佛山咏春拳 黎叶展

乳旁部。同时前脚向右横移

② 垫左脚 垫左脚 垫左脚

刚，马成坐左马 再将右手阳掌变

成横格球掌于胸前部 同时在脚朝

前进一步。针下时，前右掌先着

地 脚 脚 垫地 垫地 将前脚

马向正门旋动右侧，至腰马朝正门

止 前脚不动，左脚向前一步，同

时左手阳掌变横格球掌下 掌片

向右 掌心同右的4掌下 用腰力

转动腰身 脚止在右 脚旋动 至

腰身 脚止在右 止 随正左脚脚

掌 掌 掌 掌 掌 掌 掌 掌

阳马止 同时右手阳掌变虎口掌

收收乳旁部。左中脚手转虎

口掌收至胸前部，转虎口掌向膝部

中部伏下，右手阳掌变横格球掌

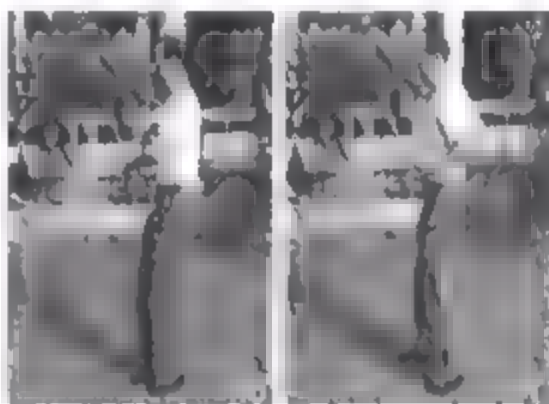
下。掌心向内 掌背向外的高掌可

以 掌 掌 掌 掌 掌 掌 掌 掌

以掌 掌收收乳旁部，右手脚

掌转虎口掌掌收收乳旁部 图

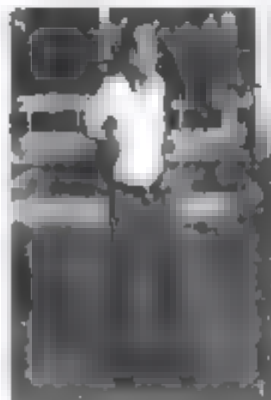




佛山咏春拳 黎叶展

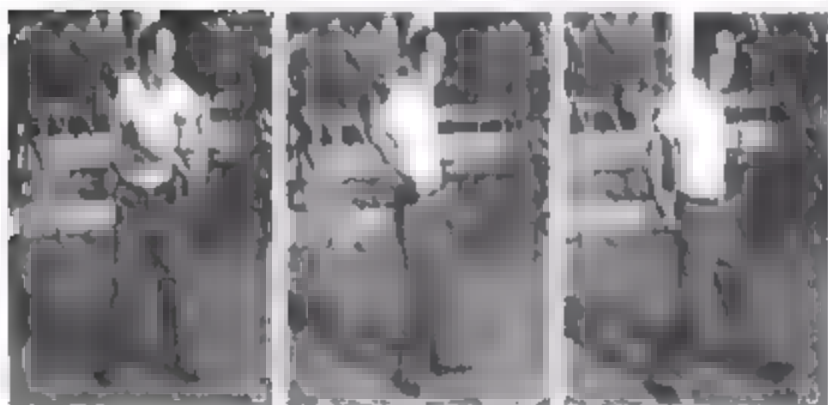


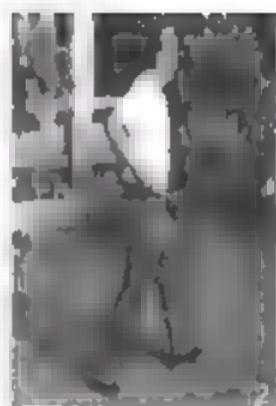
i 左取绑手

[illegible]

佛山咏春拳

黎叶贤







佛山咏春拳 黎叶院



拍腿附阳马不变，用左腿向前迈。

“——” 腿动 左腿向前迈上 腿止

“——” 腿动 左腿向前迈上 腿止

“——” 腿动 左腿向前迈上 腿止

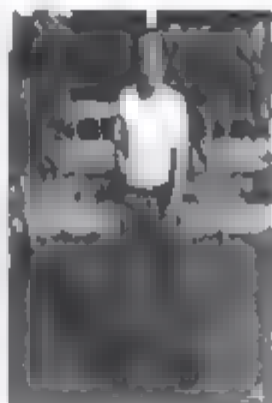
“——” 腿动 左腿向前迈上 腿止

“——” 腿动 左腿向前迈上 腿止



佛山咏春拳 黎叶麗

一次掌



号	人	2	人	号
---	---	---	---	---

C	50	100	150	200	250	300
---	----	-----	-----	-----	-----	-----

(于田) 李華堂藏書之印

● 李俊明：重慶商人的復興

6 40 19 71 1 80 411 76 12 3 10 11 5

例 4 求 $\int_0^1 x \ln x dx$ 解 令 $u = \ln x$, $dv = x$ 则 $du = \frac{1}{x} dx$, $v = \frac{1}{2} x^2$

 $\pi|_E = \text{限制在 } E \text{ 上的 } \pi, \text{ 同构 } (E, \pi|_E)$

● 1 部 5 冊 全 5 冊 ●

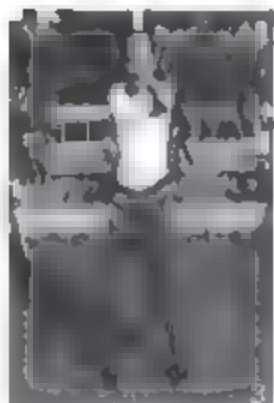
连环金掌

① 双腿与不变。右手将扶掌收至乳旁部，变成指掌朝上，掌①，将金掌向前打出至肘手自止，②，肘臂向上收至胸，部③，将扶掌收至乳旁部，变成指掌朝上，④，将金掌向前打出至肘手自止，⑤，肘臂向上收至胸，部⑥，将扶掌收至乳旁部，右手将肘臂向上收至肘手自止，⑦，肘臂向上收至胸，部⑧，将扶掌收至乳旁部，右手将肘臂向上收至肘手自止，⑨，肘臂向上收至胸，部⑩，将扶掌收至乳旁部，右手将肘臂向上收至肘手自止，⑪，肘臂向上收至胸，部⑫，将扶掌收至乳旁部，右手将肘臂向上收至肘手自止，⑬，肘臂向上收至胸，部⑭，将扶掌收至乳旁部，右手将肘臂向上收至肘手自止，⑮，肘臂向上收至胸，部⑯，将扶掌收至乳旁部，右手将肘臂向上收至肘手自止，⑰，肘臂向上收至胸，部⑱，将扶掌收至乳旁部，右手将肘臂向上收至肘手自止，⑲，肘臂向上收至胸，部⑳，将扶掌收至乳旁部，右手将肘臂向上收至肘手自止，㉑，肘臂向上收至胸，部㉒，将扶掌收至乳旁部，右手将肘臂向上收至肘手自止，㉓，肘臂向上收至胸，部㉔，将扶掌收至乳旁部，右手将肘臂向上收至肘手自止，㉕，肘臂向上收至胸，部㉖，将扶掌收至乳旁部，右手将肘臂向上收至肘手自止，㉗，肘臂向上收至胸，部㉘，将扶掌收至乳旁部，右手将肘臂向上收至肘手自止，㉙，肘臂向上收至胸，部㉚，将扶掌收至乳旁部，右手将肘臂向上收至肘手自止，㉛，肘臂向上收至胸，部㉜，将扶掌收至乳旁部，右手将肘臂向上收至肘手自止，㉝，肘臂向上收至胸，部㉞，将扶掌收至乳旁部，右手将肘臂向上收至肘手自止，㉟，肘臂向上收至胸，部㊱，将扶掌收至乳旁部，右手将肘臂向上收至肘手自止，㊲，肘臂向上收至胸，部㊳，将扶掌收至乳旁部，右手将肘臂向上收至肘手自止，㊴，肘臂向上收至胸，部㊵，将扶掌收至乳旁部，右手将肘臂向上收至肘手自止，㊶，肘臂向上收至胸，部㊷，将扶掌收至乳旁部，右手将肘臂向上收至肘手自止，㊸，肘臂向上收至胸，部㊹，将扶掌收至乳旁部，右手将肘臂向上收至肘手自止，㊺，肘臂向上收至胸，部



佛山咏春拳 整叶篇

连踢拳



1. 将右手变 右手为拳
转成日字拳向前打，直至桥手直出
2. 左手为拳转成日字拳向前打出，至
桥手直出 同时将右手日字拳转成
十字拳 沉肘收肘旁部 再将右
手日字拳转成了字拳，前打出，至
桥手直出，同时将左手日字拳转成
十字拳，沉肘收肘旁部 再将左
手日字拳转成十字拳，沉肘收肘
旁部 ■

二、三、四

[illegible]

佛山咏春拳 黎叶璇

散式明眼

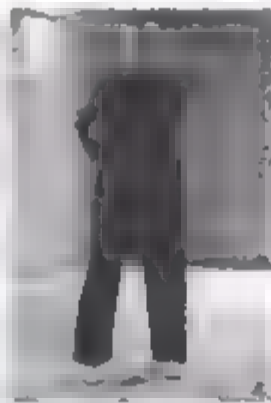
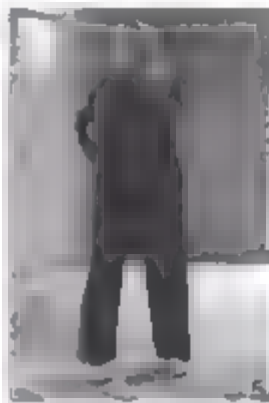


1. 马步不变，双脚后脚掌
 2. 左脚一半收步，双
 3. 脚后脚掌一半收
 4. 左脚不动，双脚后脚
 5. 掌一半收步，右脚变成后脚掌
 6. 右手向上拳轻虎街（朝前）掌
 7. 左手向上拳轻虎街（朝前）掌
 8. 左脚同时从乳旁部向上扶膝，下伏时折
 9. 向上朝，折掌伸直，左脚自止，
 10. 右脚松马，收掌，左脚回收 ■



五指掌钉横割系

左手1、2、4、5指自掌间割打出至手腕自为止，随即转掌变成指尖朝前，掌心向右，掌背向左的自掌，桥手不动，用指尖带动五指朝下成五指势移动，此时上成横势移动，然则朝下成五指势移动，将掌转变成为指尖朝前，掌心朝下，掌背向左的自掌，桥手不动，用指尖带动五指成五指朝左移动，再朝右成五指势移动，复朝左成五指势移动，将五指转成自掌，五指带动五指朝前移动。





右指掌钉接制系

关于日本学生运动，有于日本学生直率，前打日本桥头直为止，然后，将学生运动头前，曾于日本学生运动，日本桥下小动。

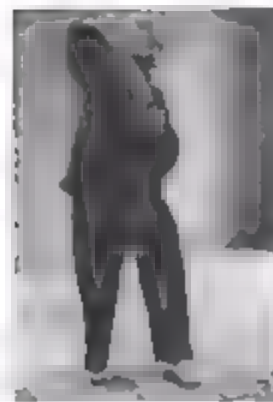
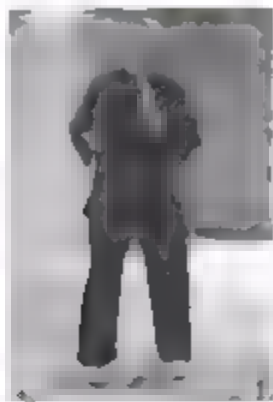
1. 从左侧胸前朝上成肘朝势摆动，然后朝下成肘朝势摆动，将掌转变成指尖朝前，掌心向下。掌背向上的团掌，肘手不动，用指大带动指掌朝右成肘势摆动，再朝左成排掌势摆动，然后朝右成肘势摆动，将肘掌转成直掌。用指大带动指掌朝掌转成团掌。肘肘收回乳

42 75



佛山咏春拳

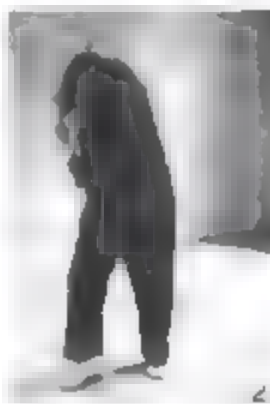
车上时

[illegible]

右上架

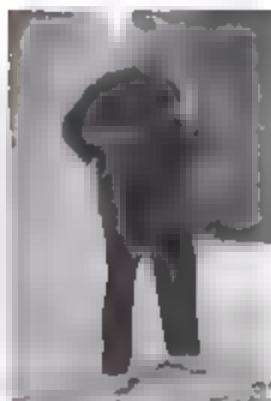
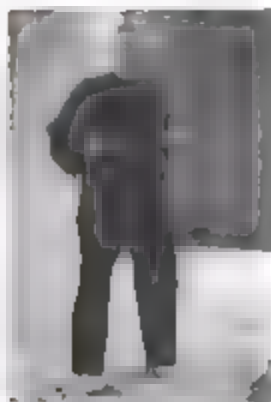
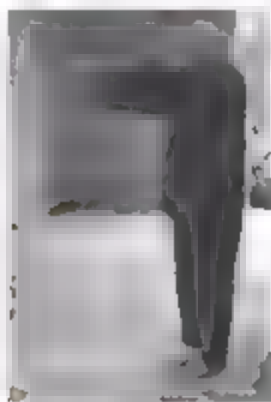
拍起铁型马不变。左脚不动，右架
起一步。左脚前掌带动腰身朝右门转动
至腰身朝右门止。同时右手肘掌于胸前
部。左手手肘随腰身向右转动时从右朝
前向下撇落。至左手手肘落于胸前中部
止。随后手肘向上抽打。至手肘尖平耳
端止。复左脚前掌带动腰身向左门转动
至腰身朝左门止。同时左手肘掌于胸前
部。右手手肘随腰身向左转动时从右朝
前向下撇落。至右手手肘落于胸前中部
止。随后手肘向上抽打。至手肘尖平耳
端止。左脚前掌带动腰身朝右门转动。至腰
身朝右门止。同时右手肘掌于胸前部。左
手手肘随腰身向右转动时从右朝前向下
撇落。至左手手肘落于胸前中部止。随后
左手肘向上抽打。至手肘尖平耳端止。复
左脚前掌带动腰身朝左门转动。至腰身
朝左门止。同时左手肘掌于胸前部。右
手手肘随腰身向左转动时从右朝前向下
撇落。至右手手肘落于胸前中部止。随后
右手肘向上抽打。至手肘尖平耳端止。左
脚前掌带动腰身朝右门转动。至腰身朝
右门止。同时右手肘掌于胸前部。左手
手肘随腰身向右转动时从右朝前向下
撇落。至左手手肘落于胸前中部止。随后
左手肘向上抽打。至手肘尖平耳端止。左
脚前掌带动腰身朝左门转动。至腰身朝
左门止。同时左手肘掌于胸前部。右手
手肘随腰身向左转动时从右朝前向下
撇落。至右手手肘落于胸前中部止。随后
右手肘向上抽打。至手肘尖平耳端止。

（此图省略）



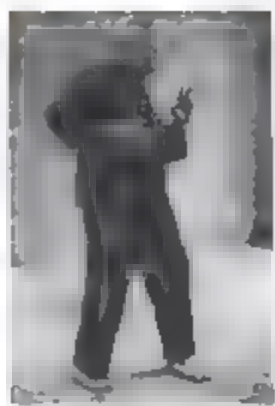
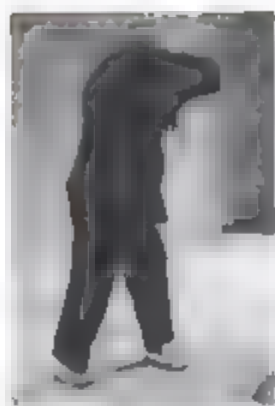
佛山咏春拳 琴叶篇

王中尉



把握平衡与不变。右脚不动，左脚退步，用前脚掌带动腰身向左转动。至腰身朝左门止。同时左手肘掌于胸前部，右手肘随腰身向左转动时从右朝前向下摆落。至右手肘掌垂胸前中部止。随后手肘成横肘式向左横摆，至手肘收至乳房部止。左手仍肘掌于胸前部。随后右手转成右掌朝前。掌心向左。掌背向右的直掌向前插与至平桥止。左手肘掌转成掌背向上，掌心向下的屈掌。随后手肘向前朝前出，同时右手直掌向前收至乳房部。右手直掌收回插与至桥手自止。同时左手肘掌收回。

收至乳房部。右手手肘变成右掌朝下的平桥手。同时用前脚掌带动腰身向右转动。右手肘掌随腰身向右转动至腰身朝右门止。马为一字担马，同时将屈掌收至乳房部。随后转成右掌朝左。掌背向上。掌心向下的屈掌。沉肘向左插与至桥手自止。再将屈掌转成右掌朝前。掌背向上，掌心向下的屈掌。何将屈掌插落，至胸前中部止。左手肘掌变成右掌朝下，掌心何内。掌背向外外的直屈掌。向前前中部插落，同时右手伏掌转成右屈掌变成弓字掌。沉肘收至乳房部。左手肘掌变成弓字掌。沉肘收至乳房部。

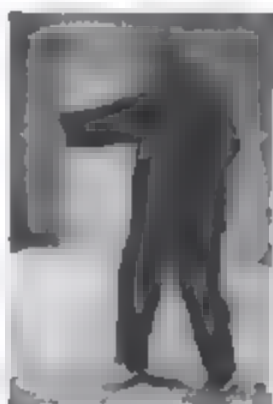


佛山咏春拳 黎叶耀

右冲肘

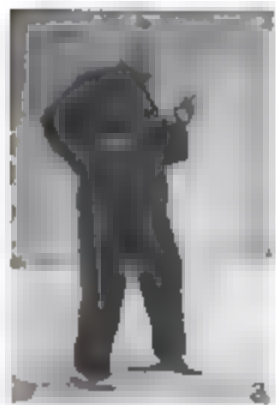
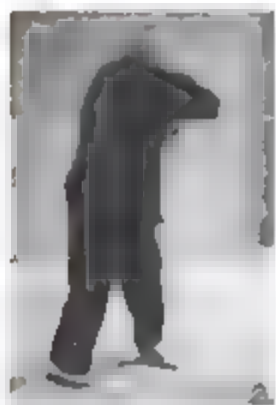
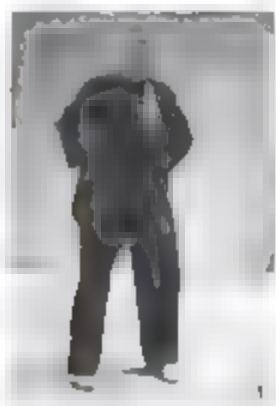


冲肘时马不变，用右脚掌带动身体，左脚掌不动，手肘朝向正门，右脚掌下移掌于胸前部，左手手肘随身体向右侧转动时从后向前向下拨落，至左手手掌垂于胸前中部止，随后手肘成横肘式压后横肘，至手掌收至乳旁部止，右手仍持掌于胸前部，随后左手转成指头朝正门，掌心朝下，掌背朝左的直掌向前拨落，至肘止，右手持掌转成平掌向上，掌心朝下的直掌，左手手肘向前伸肘，同时左手自掌腕肘收至乳旁部，左手直掌变平掌向前伸肘至肘止，同时右手持掌贴于下桥面收至胸前部，转成二字掌，左手收归乳旁部，左手手掌变成指头朝正门，掌心朝下，掌背朝左的直掌向前伸肘，同时左脚掌带动身体，左脚掌不动，右手持掌随身体向前伸肘至肘止，随后右手持掌收至乳旁部，随后转成指头朝左，掌背朝正门，掌心朝下的直掌，欲肘时左脚掌手肘至肘止，再将平掌转成指头朝正门，掌心朝上，掌心朝下的直掌，向前伸肘至肘止，至胸前中部止，左手持掌变成指头朝下，掌心朝内，掌背朝外，在肘掌，肘掌中部插落，同时左手持掌转成直肘掌变成平掌，沉肘收归乳旁部，右手持掌变成二字掌，沉肘收归乳旁部。



佛山咏春拳 黎叶编

左下目



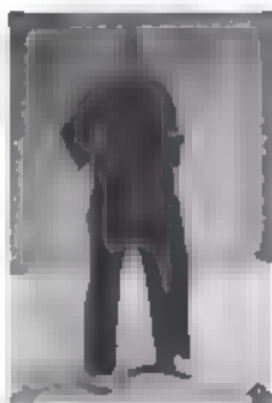
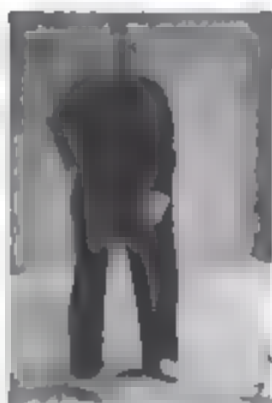
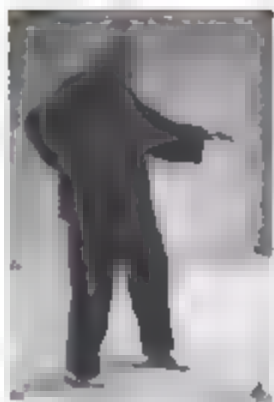
子拳取巧不变，用前脚掌带动腰身向专门转动，掌握身观

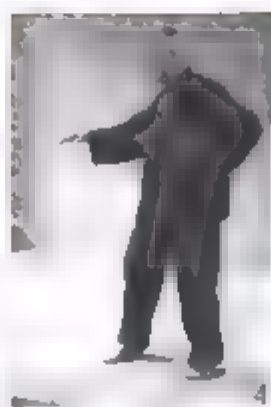
上，同时左手耳掌，胸前平手平手随腰身向专门转动的从向前向下退落，随之向前一步，桥手向前向前换打，全手于手掌收至乳房部止。左手仍耳掌上胸前部，随后右手于掌转成指上向前一掌，向上，掌背向下的阴掌向前斜朝下插出至半桥止。左手耳掌转成掌背向上，掌心朝下的阴掌，贴在右手桥面前的阴手，同时右手阴掌向前收至乳房部，左手耳掌向前斜朝下插出至半桥止，同时左手阴掌贴在右手桥面收至乳房部，转成子拳，向前收

子拳，掌心向前，腰身

继续向前转动

右手于掌平手向上，掌心朝下的阴掌，收至胸前上部，至腰身朝正门止，马为子拳取巧，左手曰字掌变成掌心向内，掌背向外的阴掌，向前向前插落，同时右手阴掌变成子拳，随时收至乳房部，随后左手阴掌向前收至乳房部

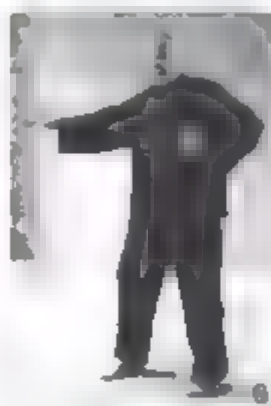




4



5



6



7



8



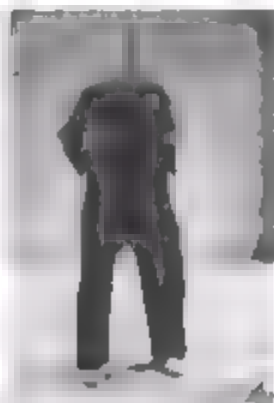
9

佛山咏春拳 李叶耀

左朝栏手

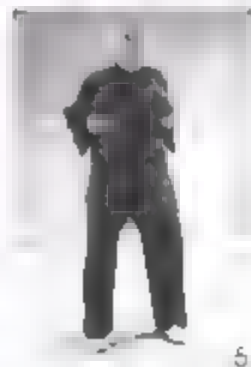
[illegible]

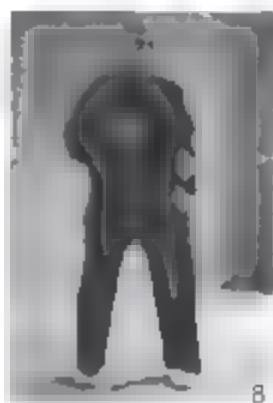
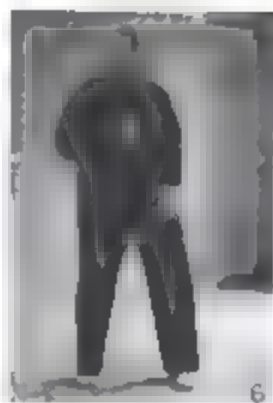
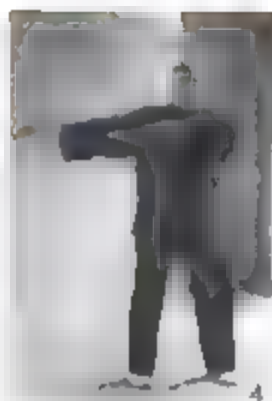
动田右卫门掌权全昭前中郎。幸
院时朝王上止。作为子御前
场。为子御前时成事御前上。幸
上。御前的原幸和御前佐了子
幸上。随。以幸御前时变成子
幸。日子幸幸御前时成事御前
时成子幸。随。以幸御前时
幸。



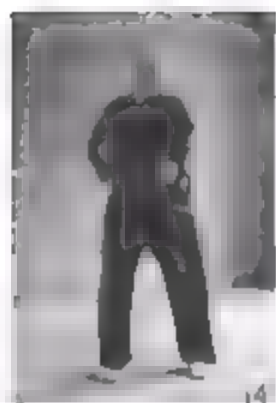
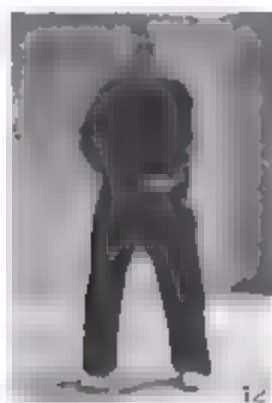
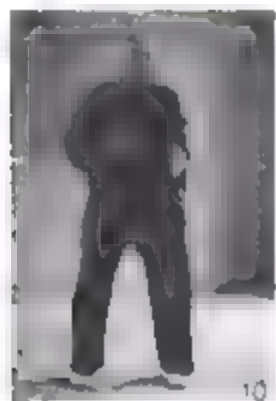
看欄手

一、二、三、四、五、六、七、八、九、十、十一、十二、十三、十四、十五、十六、十七、十八、十九、二十、二十一、二十二、二十三、二十四、二十五、二十六、二十七、二十八、二十九、三十、三十一、三十二、三十三、三十四、三十五、三十六、三十七、三十八、三十九、四十、四十一、四十二、四十三、四十四、四十五、四十六、四十七、四十八、四十九、五十、五十一、五十二、五十三、五十四、五十五、五十六、五十七、五十八、五十九、六十、六十一、六十二、六十三、六十四、六十五、六十六、六十七、六十八、六十九、七十、七十一、七十二、七十三、七十四、七十五、七十六、七十七、七十八、七十九、八十、八十一、八十二、八十三、八十四、八十五、八十六、八十七、八十八、八十九、九十、九十一、九十二、九十三、九十四、九十五、九十六、九十七、九十八、九十九、一百。





佛山咏春拳 黎叶耀



佛山咏春拳 叶叶叶



4



5



6



8



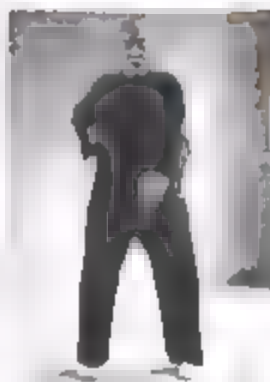
9



10



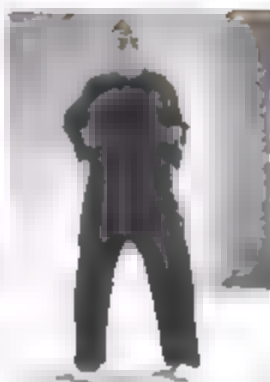
11



12



13



14

左棚插手

左脚不动，双手同时
将左腿插入裆中。掌背——2.掌
心向前的企掌，沉肘向前打出个
十指。再将右手手掌转成指尖朝
下，掌心向内，掌背向外的排掌。

腹侧部 将右手手掌转成指尖
朝上，掌心向左，掌背向右排掌。
胸前部 左脚脚掌带动腰身
向左侧转动，左腿身侧向左。再
将排掌转成掌背向上，掌心向
下的排掌。随后用左脚掌带动腰
身向右转动，左腿身侧向右。再
将排掌转成指尖朝前，掌心向
掌背向下的排掌。沉肘向前推出
至半格上。同时右手手掌转成
右掌腕时收归乳房部。随后左手
手掌转成右掌腕。沉肘收归乳房

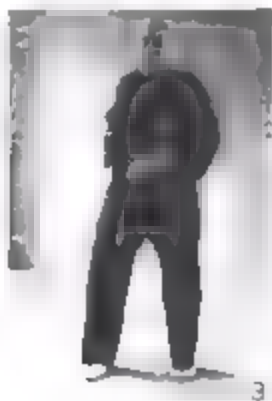
部。



15



16



3



4



5



6



7



8

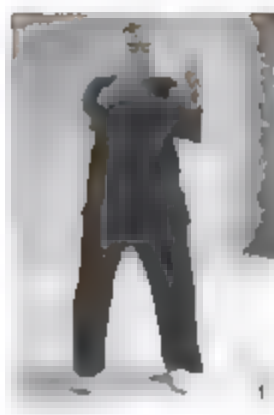
右朝插手

掌跟阳马不变，双手指尖
掌变成指尖朝上，掌背向内，掌
心向前的企掌。沉肘回直伸出至
牛桥，再将左手于掌转成指尖朝
下、掌心向内，掌背向外的插手。

侧身那，将右手于掌转成指
尖朝上，掌心向前，掌背向后的只
掌于胸前。

沉肘回直，左腿脚朝右腿脚
内侧转动，左腿脚朝右腿脚内
侧，将左手转成掌背朝上，掌
心向前，掌跟不变。

随后，左腿脚朝右腿脚内
侧转动，左腿脚朝右腿脚内
侧，将左手转成指尖朝前，掌心朝
上，掌跟不变。沉肘回直，左
腿脚朝右腿脚内侧转动，左腿脚
朝右腿脚内侧，将左手于掌转成
指尖朝前，掌心朝上，掌跟不变。



1



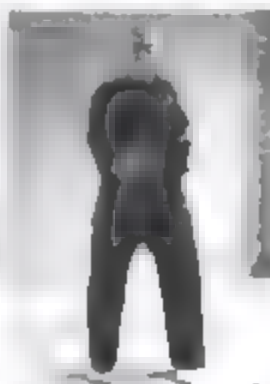
2



3

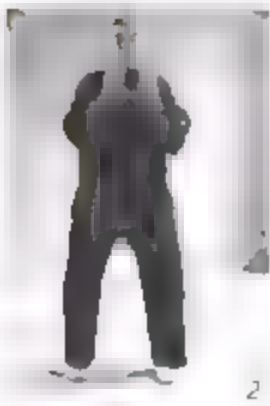


4



5

佛山咏春拳 黎叶展



大 拳

（指肘与不变，双下子拳变成指掌朝上，掌心向外的企掌，用指掌带动桥手各向两边推展时，至桥手向上时上跨马，同时并动掌带动桥手成圆形从上而下经腹部收至胸前部，双下子拳转成指掌朝上，双掌掌心相对，与桥手，复将双掌转成指掌朝上，掌心向外的企掌，用指掌带动桥手各向两边推展时，至桥手向上时，随后上跨马，同时，与双掌带动桥手成圆形势从上而下经腹部收至胸前部，双下子拳转成指掌朝上，双掌掌心相对的拜掌，再将拜掌转成指掌朝上，掌心向外的企掌，用指掌带动桥手各向两边推展时，至桥手向上时，随后上跨马，同时并动掌带动桥手成圆形势从上而下经腹部收至胸前部，双下子拳转成指掌朝上，双掌掌心相对的拜掌，随后将拜掌带动桥手成圆形势转成日字拳，复时将日字拳收归



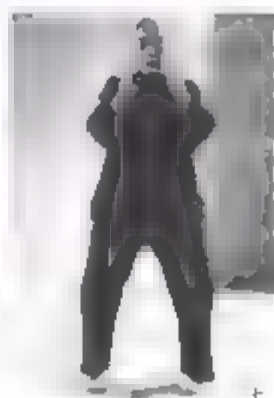
3



4



5



6



7



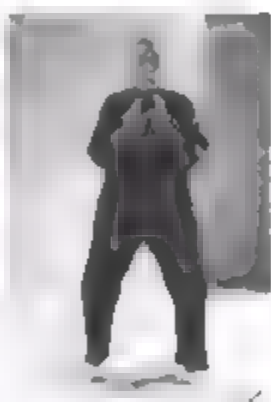
8



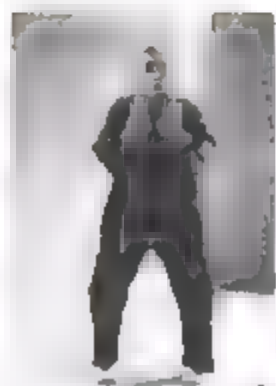
1



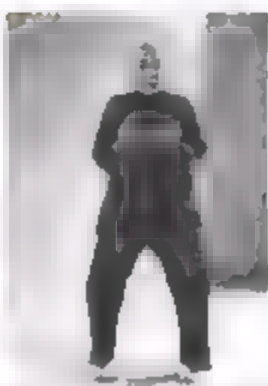
1



1



3



14



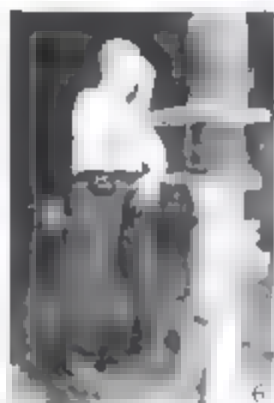
15

起式

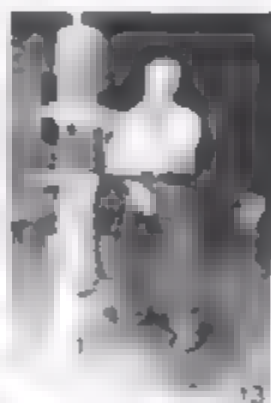
以丁斜跪跨前中部，抬掌肘
 肘臂，手掌成十字肘臂，掌
 肘臂将掌收至乳旁部，转掌变虎
 指叉朝下，掌心朝内，掌肘朝外
 的压掌，两掌并叠，左掌在外
 右掌在内，插于跨前中部，至始
 上自为止，双肘以肘臂互相收
 于胸前部，将掌转成日月掌随
 左肘分肘互相收于乳旁部，双
 肘于肘臂成虎指叉朝下，掌心
 朝内，双肘互相收于胸前部，
 双肘互相收于胸前部，左掌在
 右掌在下，肘臂互相收于胸前
 部，双肘互相收于胸前部，左
 掌在右掌之上，右掌在左掌

41





佛山咏春拳 琴叶篇



[illegible]

佛山咏春拳 黎叶展



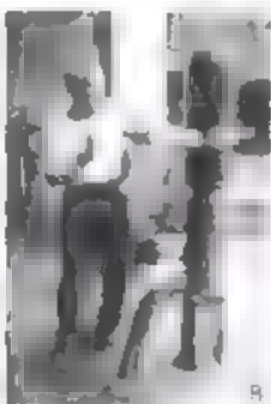
部 右手横势压肘掌同右肘摩着直指跟
后阻止至近肘面时猛抽回肘心

手肘略伸离千金松放肘肘部一纵
转向前跨脚心后抽退至与左脚平齐合拍
成为合脚拍马,双于肘金掌一齐穿心出
打去肘身转部拍马不自动,双肘伸

1. 拍马小地掌即将左脚改回原地心左
2. 将右肘伸一退入左肘侧以便手肘
拍马时左肘伸右肘伸左肘伸左肘伸
打去肘身一抽部左肘伸穿拍马

肘以下向上刮起,如将肘收回原地左
1. 肘伸掌伸右肘伸左肘伸左肘伸
发掌打去肘伸小地部将退入肘心之脚
抽退左脚退左脚上向前跨马1. 肘伸左
肘伸左肘伸左肘伸左肘伸左肘伸
拍马1. 肘伸左肘伸左肘伸左肘伸
1. 肘伸左肘伸左肘伸左肘伸左肘伸
1. 肘伸左肘伸左肘伸左肘伸左肘伸
1. 肘伸左肘伸左肘伸左肘伸左肘伸



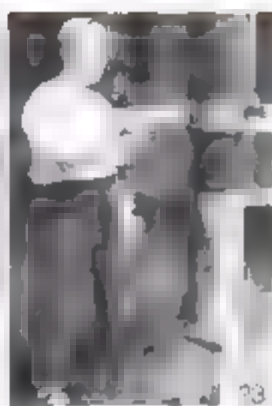


佛山咏春拳 整叶篇





21



23



24



25



26



28

佛山咏春拳 琴叶篇







佛山咏春拳 翠叶疏

第四台



以手肘掌 齐肩切与向前两手底托上带推上势 转身坐右马腿马手起掌喉作右相里腿，左手肘横桥相碰 腿马！转身坐左马右手肘左相桥左推掌穿！横作右肘外腿，左手肘掌齐肩切与向前两手底托上带推上势 腿马！横作右肘低横作左腿左手横作右肘外腿 转正身侧腿马右手肘曲手相中左腿伏左相桥面肩肩上腿，作初，收曲手横开之势，切勿犯用力腿桥之弊 右手肘发掌打左腿与腹部 腿马！与左力手推掌穿！横作左相里腿，左力手肘左相桥面侧腿入左腿与掌，左相身腹部 转身坐左马腿马！左手起掌喉作左相里腿 右手肘横桥相碰 腿马！转身坐右马左手肘左相桥左推掌穿！横作左肘外腿 右手肘掌齐肩切与向前两手底托上带推上势 腿马！横作左肘低横作左腿右手横作左肘外腿 侧腿马不动左手推掌穿！横作左相里腿，右手运指沿左腿桥而侧腿入里腿发掌打左腿与腹部 转正身侧腿马右手肘曲手相中左腿伏左相桥面肩肩上腿，作初，收曲手横开之势，切勿犯用力腿桥之弊 左手肘发掌打左腿身腹部





4



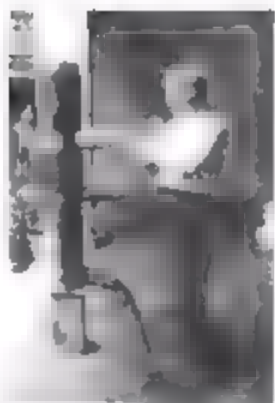
7



9

佛山咏春拳 琴叶篇

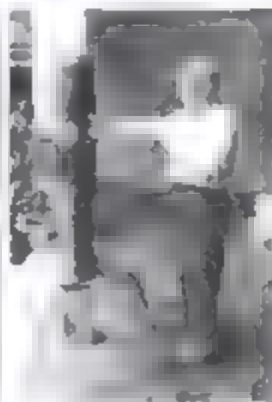
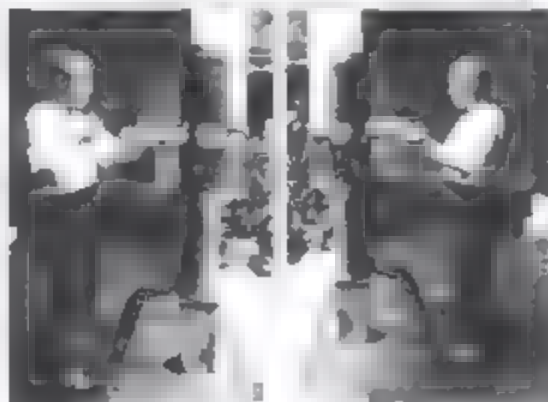
第六合



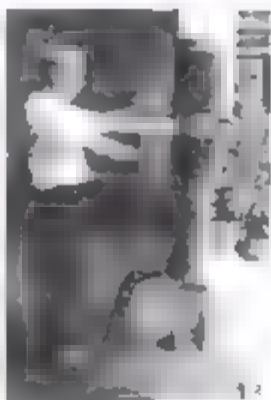
一、引掌 齐时翻力同两桩于底托
二、站马势 侧脚马不动。右于用企掌横撑
三、侧脚 右于侧脚马不动
四、侧脚 左于企掌由左前穿马侧脚
五、侧脚 右于企掌由左前穿马侧脚
六、侧脚 右于企掌由左前穿马侧脚
七、侧脚 右于企掌由左前穿马侧脚
八、侧脚 右于企掌由左前穿马侧脚
九、侧脚 右于企掌由左前穿马侧脚
十、侧脚 右于企掌由左前穿马侧脚
十一、侧脚 右于企掌由左前穿马侧脚
十二、侧脚 右于企掌由左前穿马侧脚
十三、侧脚 右于企掌由左前穿马侧脚
十四、侧脚 右于企掌由左前穿马侧脚
十五、侧脚 右于企掌由左前穿马侧脚
十六、侧脚 右于企掌由左前穿马侧脚
十七、侧脚 右于企掌由左前穿马侧脚
十八、侧脚 右于企掌由左前穿马侧脚
十九、侧脚 右于企掌由左前穿马侧脚
二十、侧脚 右于企掌由左前穿马侧脚

仍不动，左右手 齐抬舞步达推作
内转手内握 附脚马仍不动，双手指
掌并叠，左掌在上，右掌在下，一齐
插下胸部 同时起左腿摆去扭身下
扭底之脚部 双手指掌并叠伏下推
同时收脚踏回附脚马 左右两手 齐
动作，附手颈力向左右转手，双手指
掌并叠落伏下推 附脚马仍不动，双
手指掌并叠，左掌在上，右掌在下

齐插下胸部 同时起左腿摆去扭
身下扭底之脚部 双手指掌并叠落
伏下推，同时收脚踏回附脚马 附脚
马仍不动，左手伏作下推手不动，左手冲掌打去
扭身心部 附脚马不动，左手附掌落
自指腕上摩伏作下推，右手穿心掌
冲上打去扭身心部 附脚马不动，左
手附掌落自指腕上摩伏作下推
右手穿心掌冲上打去扭身心部 附脚
马不动，左手附掌落自指腕上摩伏作
下推，右手穿心掌冲上打去扭身心部
附脚马不动，右手附掌落自指腕上
摩伏作下推 左手穿心掌冲上打去扭
身心部

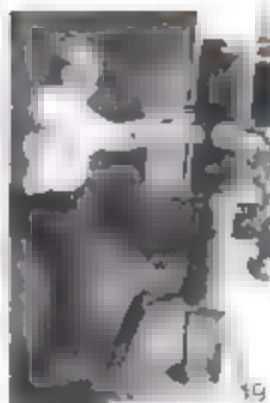


佛山咏春拳 翠叶篇





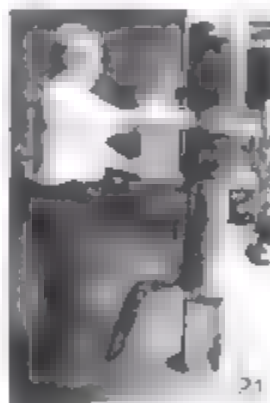
18



19



20



21



22



23



24

佛山咏春拳 黎叶赞

第七台



以丁阳掌 齐肩阔与同侧肘

丁阳掌 齐肩阔与同侧肘

丁阳掌 齐肩阔与同侧肘 左手横肘侧阔 肘侧与不动，右手同掌

齐肩阔与同侧肘 丁阳掌

齐肩阔与同侧肘 丁阳掌

齐肩阔与同侧肘 丁阳掌

齐肩阔与同侧肘 丁阳掌

齐肩阔与同侧肘 丁阳掌

齐肩阔与同侧肘 丁阳掌

齐肩阔与同侧肘 丁阳掌

齐肩阔与同侧肘 丁阳掌

齐肩阔与同侧肘 丁阳掌

齐肩阔与同侧肘 丁阳掌

齐肩阔与同侧肘 丁阳掌

齐肩阔与同侧肘 丁阳掌

齐肩阔与同侧肘 丁阳掌





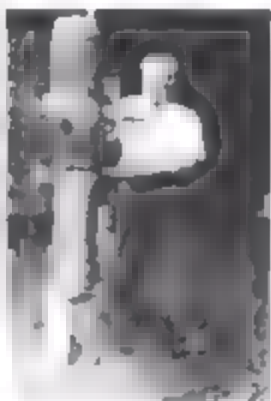
第八台

[illegible]

佛山咏春拳 蔡叶庭



[illegible]



8



10



11



13



10



8



7



8



10



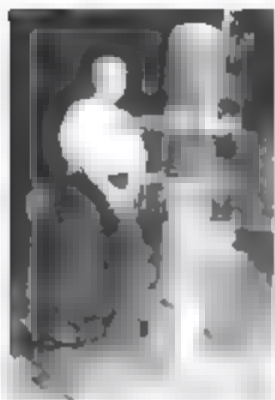
11



12

佛山咏春拳 黎叶冠

截拳道原



将双掌转成付字掌 沉肘收
乳旁部 正身世刚情不变。双
膝侧脚掌不动。双脚脚后跟向中
收 步 双膝脚。跟不动。双脚
前脚掌向中收 步 双膝前脚掌
力。双膝脚 跟向中收半片
身变或机脚缩阳马 双手曰字
掌转成付字掌前。掌心向下 掌
背向上的前住掌 收掌同时从乳
旁侧向上伏落。下伏时指尖向
前，指掌伸直。至松手自止。施
于松马、松掌、腰身回原



8



8

六点半桩摆法

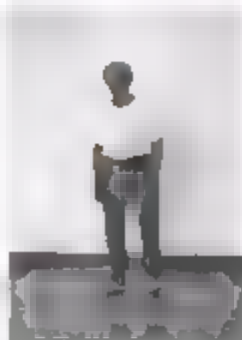
牛乳、雞蛋、牛奶、牛奶糖、牛奶餅、牛奶粉、牛奶糖、牛奶餅、牛奶粉

樹木復育割合が低い

[illegible]

开 马

脚不动，双脚踏地掌不动。双脚踏地时向两侧挪开一步，双脚踏地不动，双脚踏地掌的时间向前挪动，是双脚踏地掌不动。双脚踏地靠后两脚相碰并步，成八字型，是双脚踏地中点姿势。随后蹬腿、开膝、两腿分开，成势应四拍半。字律是：[]



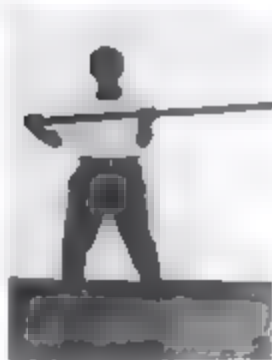
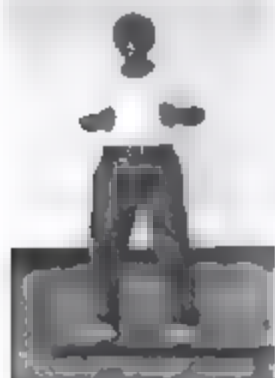
1 起式

双手斜放胸前中部，指尖伸直并指。手掌成半握状。随后沉肘时，将掌收至乳房部。转掌变成指头朝下，掌心向内，掌背向外的姿势，两掌并叠。左掌在内，右掌在外，柄朝胸前中部，至肘下点为止。复将并叠的掌转成掌心向内，掌背向外的十字掌，再用掌柄将手腕在势转成八字掌。随后沉肘时将手掌收口。

（图1）
（图2）
（图3）
（图4）
（图5）
（图6）
（图7）
（图8）
（图9）
（图10）
（图11）
（图12）
（图13）
（图14）
（图15）
（图16）
（图17）
（图18）
（图19）
（图20）
（图21）
（图22）
（图23）
（图24）
（图25）
（图26）
（图27）
（图28）
（图29）
（图30）
（图31）
（图32）
（图33）
（图34）
（图35）
（图36）
（图37）
（图38）
（图39）
（图40）
（图41）
（图42）
（图43）
（图44）
（图45）
（图46）
（图47）
（图48）
（图49）
（图50）
（图51）
（图52）
（图53）
（图54）
（图55）
（图56）
（图57）
（图58）
（图59）
（图60）
（图61）
（图62）
（图63）
（图64）
（图65）
（图66）
（图67）
（图68）
（图69）
（图70）
（图71）
（图72）
（图73）
（图74）
（图75）
（图76）
（图77）
（图78）
（图79）
（图80）
（图81）
（图82）
（图83）
（图84）
（图85）
（图86）
（图87）
（图88）
（图89）
（图90）
（图91）
（图92）
（图93）
（图94）
（图95）
（图96）
（图97）
（图98）
（图99）
（图100）

下脚：腿之左端。用掌承接腿身。腿屈曲于膝盖上超过以肘。随后腿身升起。同时将腿提至胸前部，提腿时腿身要平直。腿身升起至一定高度时止。





自前三出三明轉

「謝剛巧不變，取了握棍
回順還出至恰半位化。隨後双手
握棍向前移握棍了則收功了。」

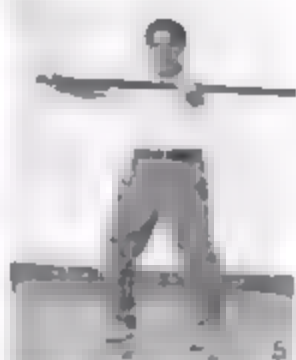
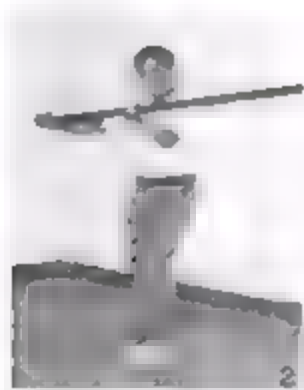
以双手握枪向前送出至枪手自止。随后双手握枪时将握枪手时收至肋旁止。双手握枪再向前送出至枪手自止。再双手握枪时将握枪手时收至肋旁止。出枪时枪身直立。握到枪柄，枪身要平。



1. 进退步 (1)

1. 脚不动，左脚向前，成含挑步势。双手握棍头成平棍势朝前平打，随即握棍尾成穿棍势朝后割打。再握棍头成左门成枪插势枪出，再握棍尾平直从左门成弹棍势归于身前部成留手势。再握棍头成钉棍势向下打打，再握棍头成挑棍势向上挑。





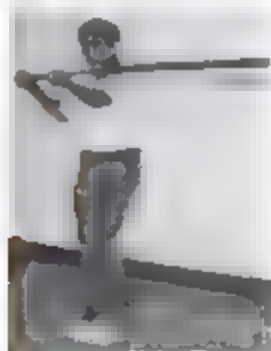
进右步 (1)

左脚不动，右脚向前一步，成丁步阳马，双下摆棍头成杀棍势朝前杀打。随后抖棍头成刮棍势朝前刮打。再摆棍头朝左门成砍袖势砍打。再摆棍头尖直从左门成摆棍势扫身而前，成留中势。抽棍头成行棍势向下打打。再摆棍头成挑棍势向上挑打。



佛山咏春拳 蔡叶贤

进步 (2)

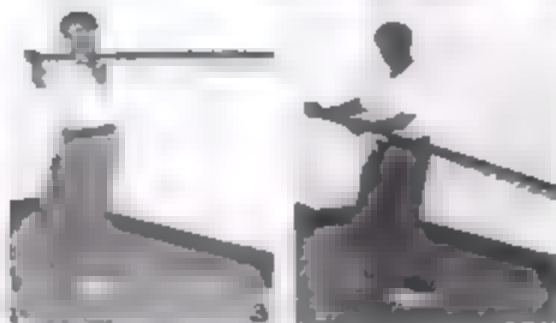
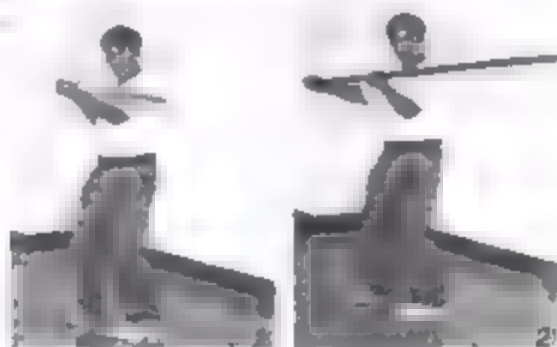


（卸手功。左脚正前一步，成弓机
步势。双手握棍头或矛棍势向前杀
打，随，棍棍或矛棍势向前。割
用四棍棍+侧身门棍棍势向前时，用棍
棍棍头中自左门棍棍势归于身侧
端。成弓机步势，用棍棍棍+成棍棍势
下打打，用棍棍棍+成棍棍势向手挽



进右步 (2)

脚+点+脚+手成+架式+以手摆棍+成手摆势引
出+棍摆后+成脚摆势+手+以脚摆棍+成手摆势引
出+棍摆后+成脚摆势+手+以脚摆棍+成手摆势引
出+棍摆后+成脚摆势+手+以脚摆棍+成手摆势引

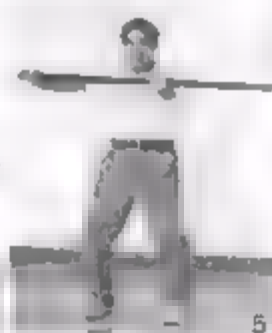


佛山咏春拳 黎叶斌

进步步 (3)



左脚主动，右脚向前一步，成半机
仆势。双手握棍成大成拳棍势朝前击
打。随左腿棍摆大成侧机仆势朝左
侧击。再握棍大朝右，成棍势朝右。再握
棍大平直从右门成推棍势朝右身侧
击。成侧仆势，再握棍成大成棍势朝
右打。再握棍成大成推棍势朝上挑





退右步 (3)

1. 1111 2. 1111 3. 1111 4. 1111

卸得巧。取手卸板桩，或手能卸朝头桑打。随手卸板桩入成刺能势朝头卸打。手卸板桩入朝头，成枪柄势恰出。尚能卸板桩入直从左门成卸板桩引于母朝头。成出势与卸板桩，或手能卸朝头。手卸板桩，或手能卸朝头，或手能卸朝头。



佛山咏春拳

—— 退左步 (1) ——



（轉）動。左腿退后一步，成雙龍步勢。雙手握棍棍入成刻棍勢朝前刺打。隨即握棍棍入成平棍勢朝前刺打。再握棍棍入朝左門成炮棍勢槍打。再握棍棍入平白以左門成細棍勢槍打。再握棍棍入成中勢。再握棍棍入成上棍勢朝上打打。再握棍棍入成伏棍勢朝下打。

1



2



3



4



5

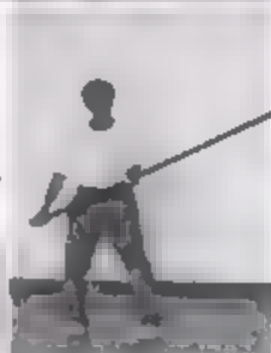
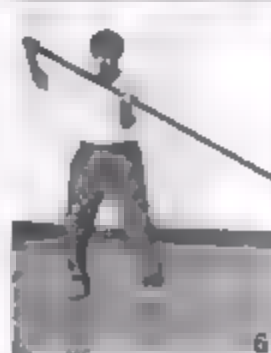
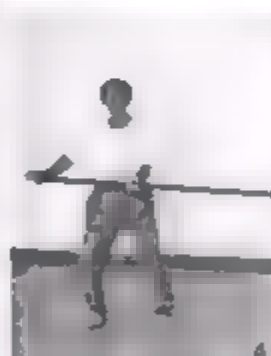


6



退右步 (1)

1. 左脚向前一步，右脚后退一步。
 2. 左脚向前一步，右脚后退一步。
 3. 左脚向前一步，右脚后退一步。
 4. 左脚向前一步，右脚后退一步。
 5. 左脚向前一步，右脚后退一步。
 6. 左脚向前一步，右脚后退一步。
 7. 左脚向前一步，右脚后退一步。
 8. 左脚向前一步，右脚后退一步。
 9. 左脚向前一步，右脚后退一步。
 10. 左脚向前一步，右脚后退一步。



· 勇右步 (2)

左脚不动。右脚退后一步。成
 左脚弓步，右手握棍头成挑棍
 势朝后打，随即握棍头成平棍
 势朝前平打，再握棍头朝左门成
 推棍势推出，再握棍头平直从左
 门成挑棍势收于身前部。成留中势
 握棍头成打棍势向下打打。再
 握棍头成挑棍势向上挑打。■



佛山咏春拳 黎叶筱

退步 (3)



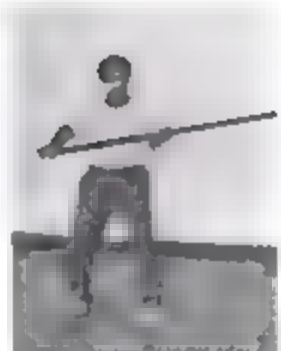
右脚不动，左脚退后一步，成半
松步势。双手握棍头，成刺棍势朝后
刺打。随后握棍头成平棍势朝前
打，再握棍头朝左门成枪势朝

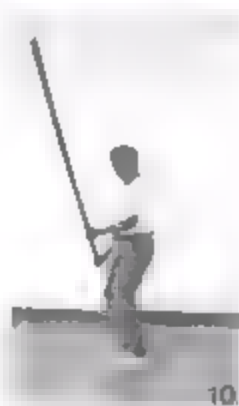
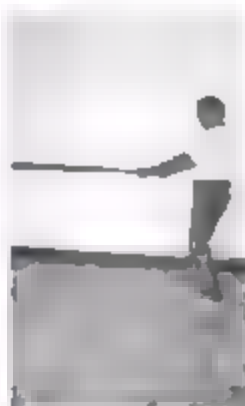
内握棍头平直从左门，成弹棍势
朝于身前部，成卸中势。内握棍头
成打棍势向下打打。内握棍头成挑
棍势向上挑打。■



退右步 (3)

左脚不动，右腿退行一步，成
 丁字形步。双手握棍棍头成翻棍
 势朝左，翻打，随后握棍棍头成平棍
 势朝前，翻打。再握棍棍头朝左，成
 枪插势，枪出。再握棍棍头平直从左
 方，成撑棍势，打身前部，成插中势
 再握棍棍头，成撑棍势，向下打打，再
 成撑棍势，成撑棍势，一快，一慢。





佛山咏春拳

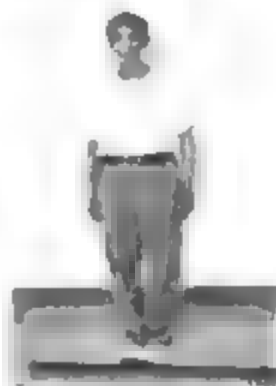
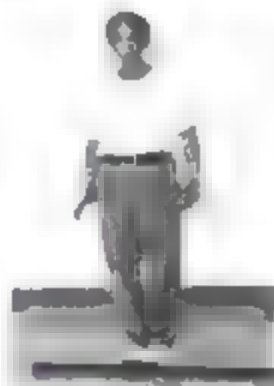
黎叶 编

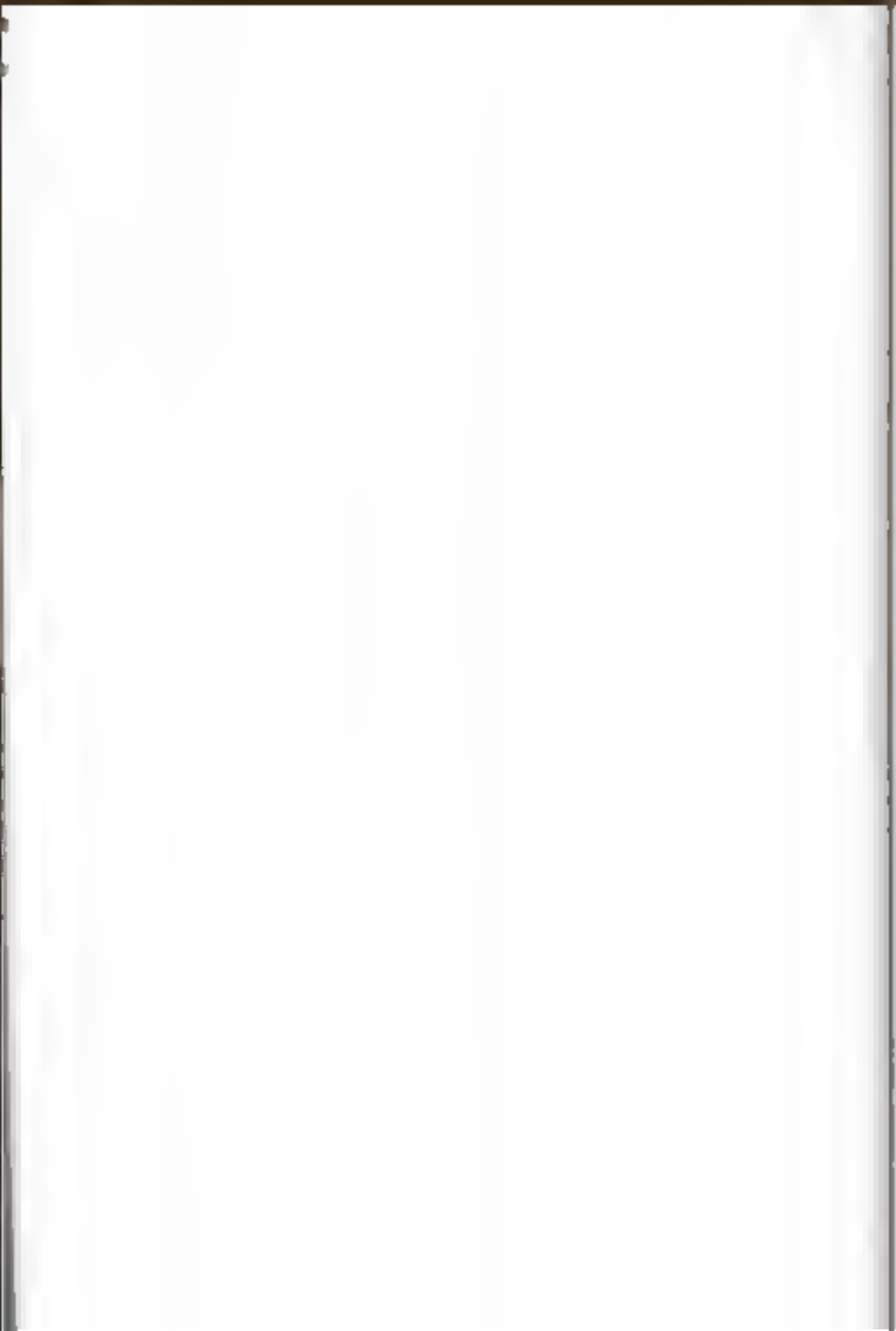
散式明原



：侧身马不变，腰身下蹲
双手握棍放下，随，棍身升起至
字侧身马止，然后收棍，腰身
复原 ■







徒手对练

12

练习一：对练

练习二：对练

练习三：对练

练习四：对练

练习五：对练

练习六：对练

练习七：对练

练习八：对练

练习九：对练

练习十：对练

练习十一：对练

练习十二：对练

练习十三：对练

练习十四：对练

练习十五：对练

练习十六：对练

练习十七：对练

练习十八：对练

练习十九：对练

练习二十：对练

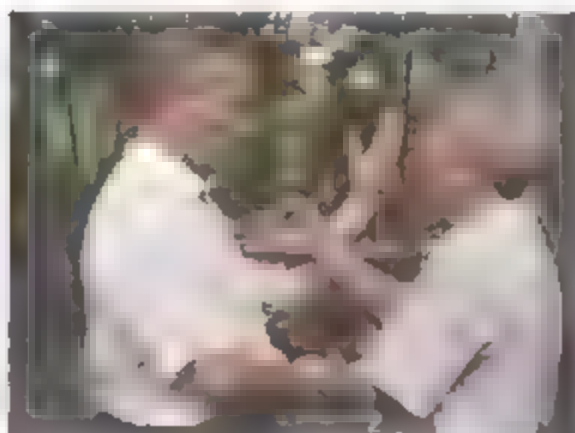
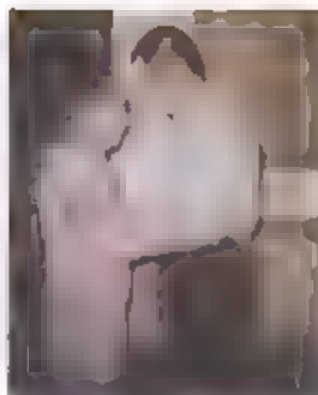
练习二十一：对练

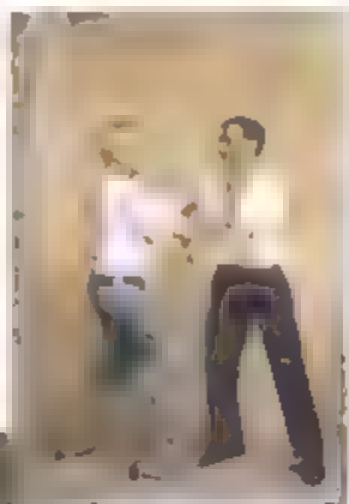
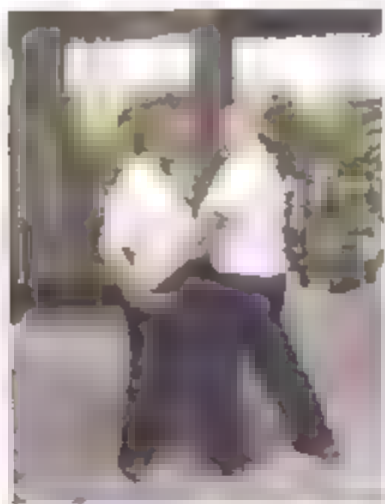
练习二十二：对练

练习二十三：对练

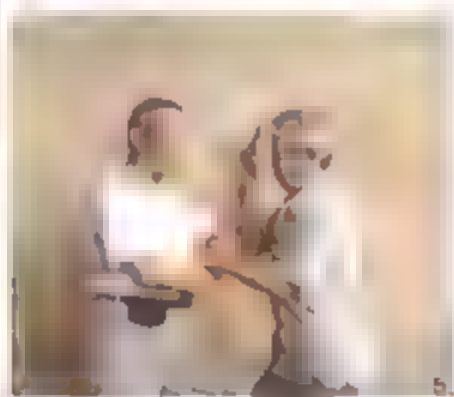
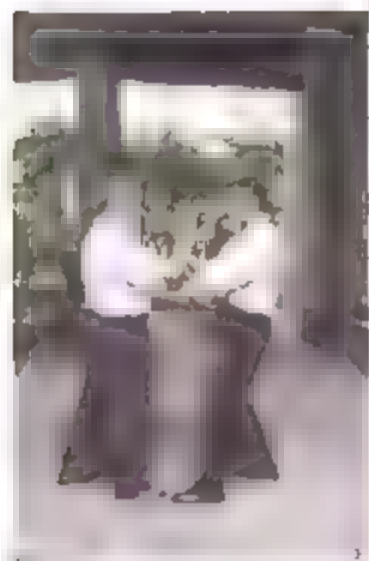
练习二十四：对练

练习二十五：对练



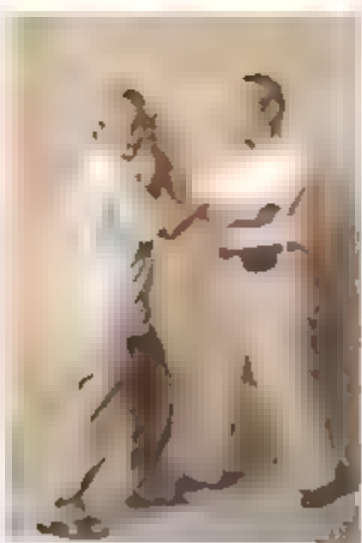








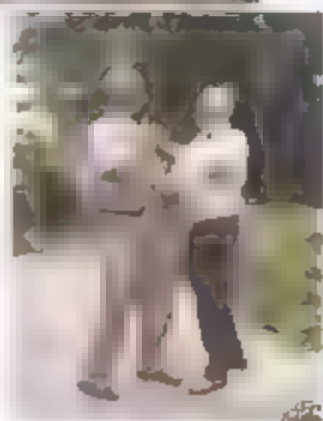
16

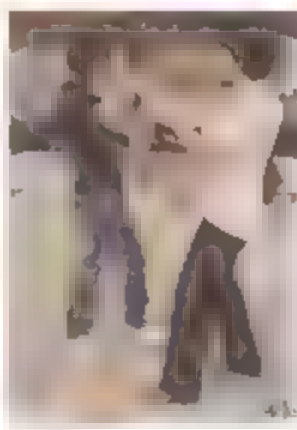
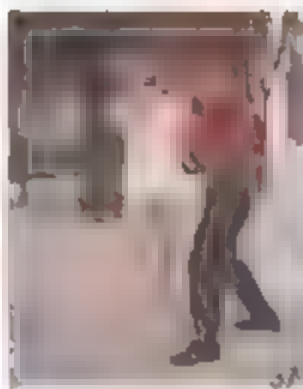






佛山咏春拳 蔡叶明

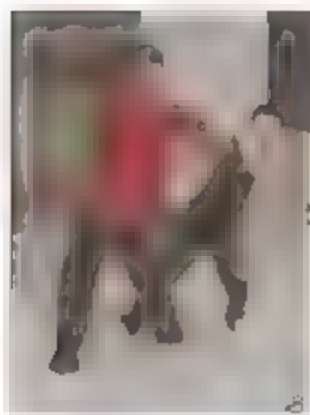
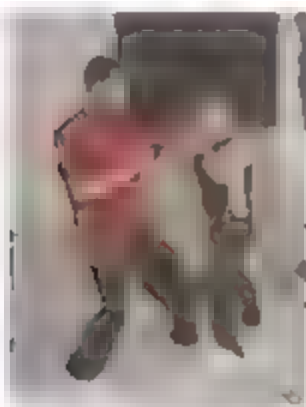
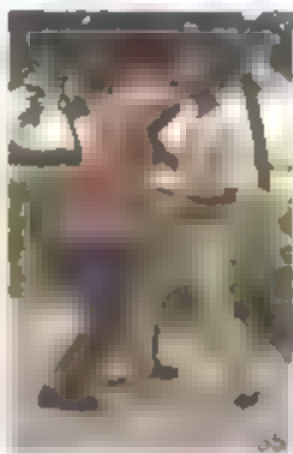
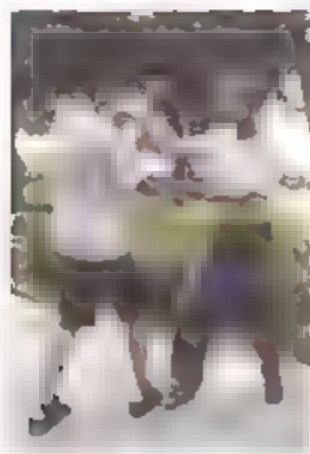


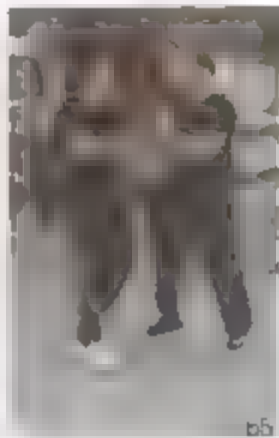
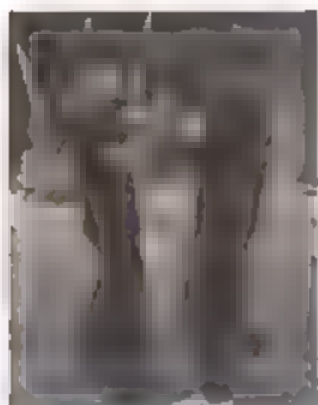
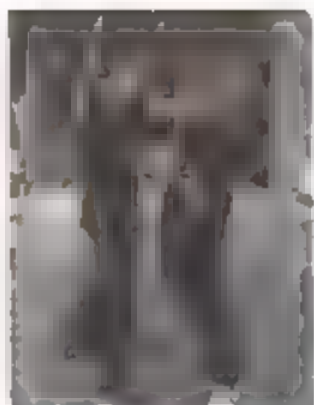


佛山咏春拳 叶问



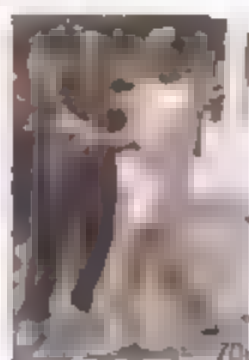


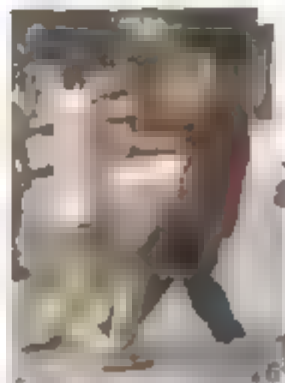
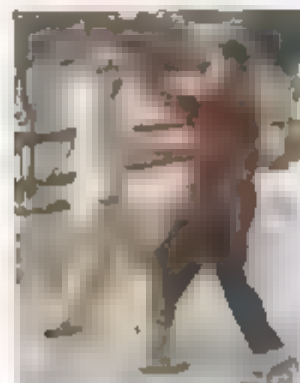
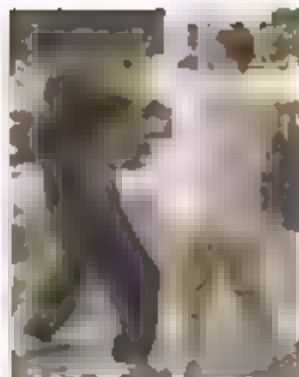




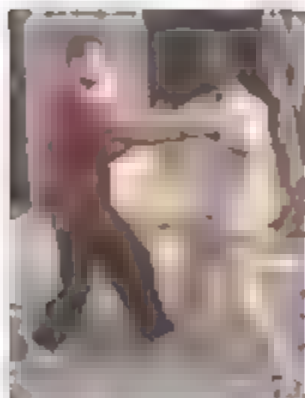
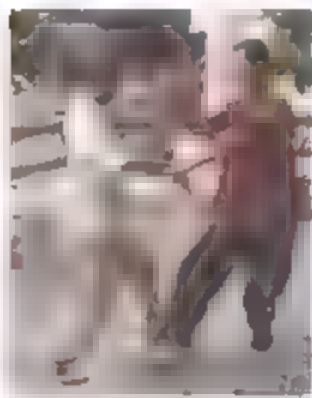
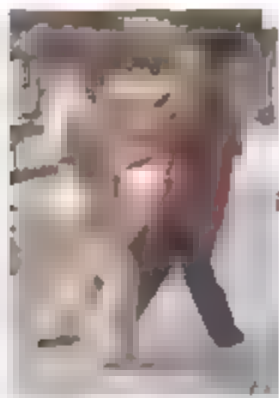
b5

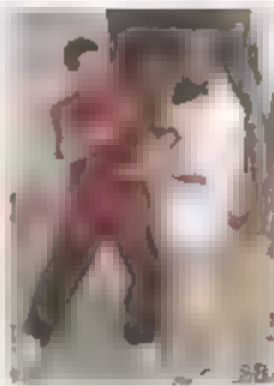
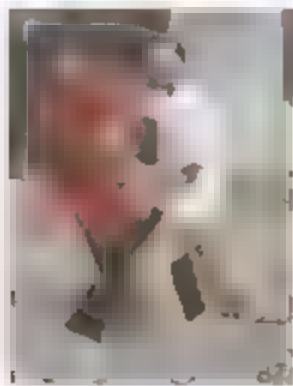
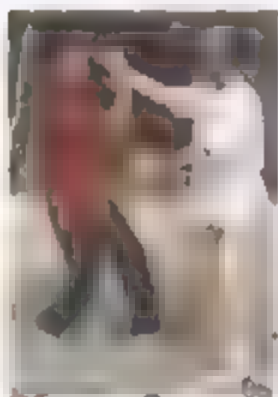
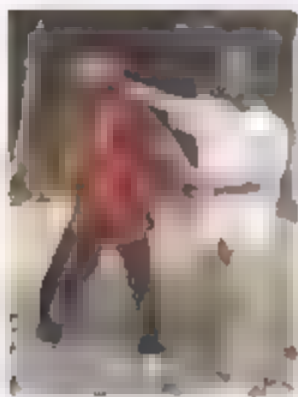
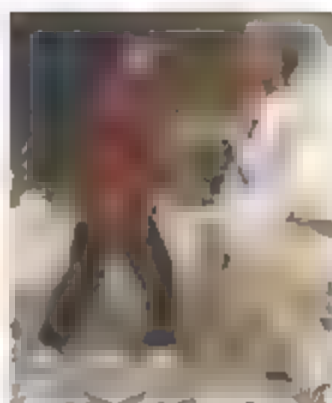
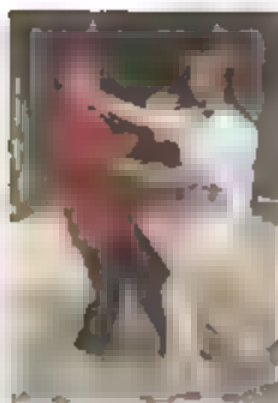
佛山咏春拳 第一卷



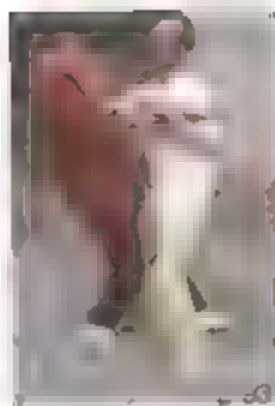
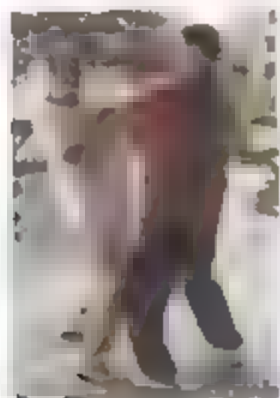
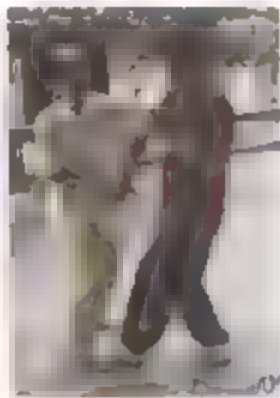


佛山咏春拳 步叶箭





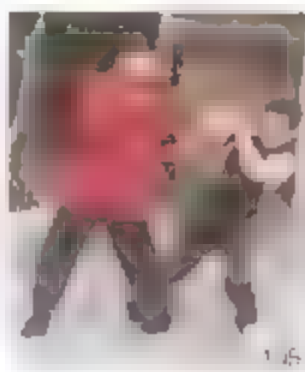
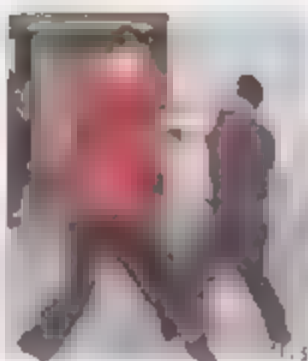
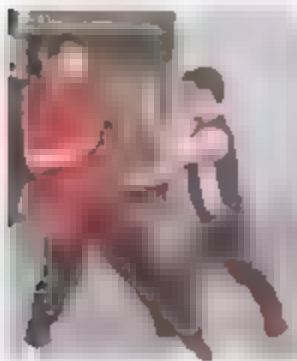
佛山咏春拳





佛山咏春拳 叶问









佛山咏春拳







后继有人



佛山咏春拳 黎丁第



佛山咏春拳 黎丁第

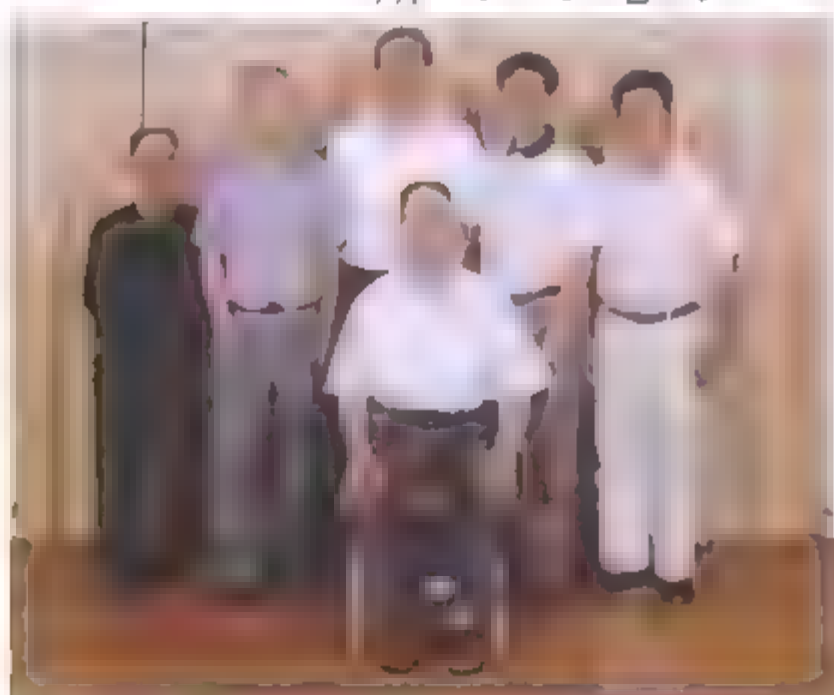




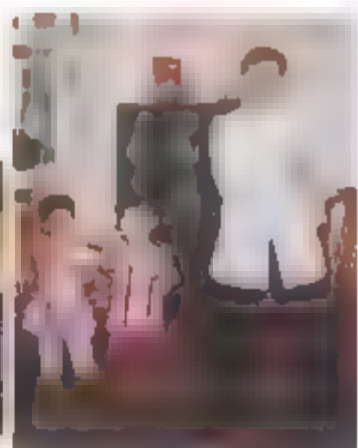
Figure 1. A group of people standing in a row.



Figure 2. A group of people standing in two rows.

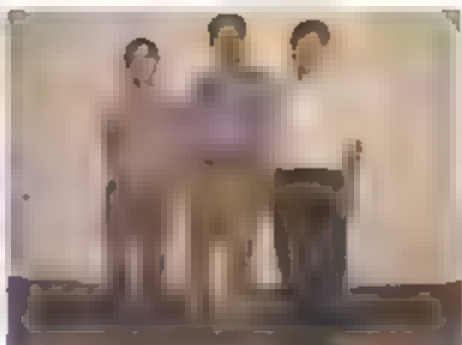


佛山咏春拳 卷十





1945 年 10 月



1945 年 10 月

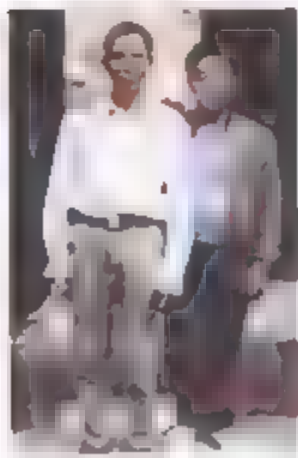


1945 年 10 月

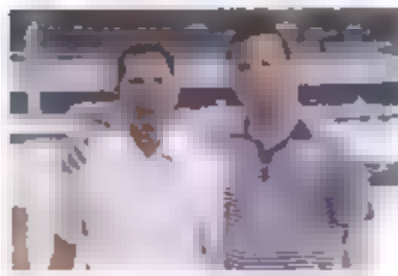


1945 年 10 月

1945 年 10 月



1945 年 10 月



1945 年 10 月



后左起：曾宪明、黄智荣、李志辉、梁树滔、梁耀聪、范可洪、曾宪利
前左起：谭泳欣、陈英雄、马文造、陈燕基（前）、陈小阳、赵伟雄、黄楚伦、
许汉球



后左起：黎树强、陈树强、黄锦光、姜柏成、陈楚荣
前左起：黄广成、陈燕基（前）、邓礼强、邓卓强



后左起：谢晓娟、陈丽斌、林杰祥、陈正、林锦珊
前：陈燕基



黄祥好、蓝冠波（师）、卢耀扬、黄国定



梁伟志、钟建强（前）



孔满（前中）及白人

在缅怀黎叶旋先生逝世四十年之际，黎叶旋的弟子们为了实现师父的终生夙愿，在黎叶旋先生编撰的《佛山咏春拳》的基础上，进一步挖掘、补充、整理，详实了资料，完整地再现了佛山咏春拳黎叶旋的风格，为中华民族非物质文化的宝库增添一点点宝贵的资料。在编撰此书的过程中，为了真实地再现佛山咏春拳黎叶旋的面貌，收集、补充、照片的翻拍、整理资料遇到了很多困难，经过众人的努力都一一克服了。在这里特别要感谢的是杨德之徒陈燕基、柯汝健为此书，身先士卒，四处奔波，流汗了汗水，杨德、孔满、许三珠、柯汝康、胡浩、李国荣、邓文杰、利奇影音工作室以及为此书提供照片、录像资料付出了艰辛努力的众多朋友，在此深表谢意！

兆 海

2008年10月

